Kundan și Narendra Mehta

Lifting facial prin masaj indian

Întineriți-vă pielea și îndepărtați ridurile!

METEOR PRESS

www.meteorpress.ro

Chiar acum o piele care arată mai tânără!

Cartea prezintă un tratament revoluționar, fără intervenție chirurgicală, care încetineşte procesul de îmbătrânire, netezeşte ridurile şi vă face să arătați – şi să vă simțiți – ca şi cum ați făcut un lifting natural al feței.

Ilustrat cu instrucțiuni clare şi amănunțite, acest valoros ghid împotriva îmbătrânirii vă arată cum să:

- tonificați, calmați şi ridicați pielea din fiecare zonă a feței
- îndepărtați zbârciturile, ridurile şi bărbia dublă
- vă îmbunătățiți tenul
- eliminați încordarea
- vă creşteți energia şi imunitatea
- arătați şi să vă simțiți relaxată şi întinerită

Kundan şi Narendra Mehta vă mai arată cum să includeți masajul facial în programul dumneavoastră zilnic, cum să tratați alte persoane şi cum să vă aplicați singură tratamente de frumusețe cu produse naturale, preparate în casă, astfel încât să căpătați o piele strălucitoare.

Kundan Mehta a conceput această tehnică de masaj facial şi a şlefuit-o în peste 10 ani de experiență practică. Ea lucrează cu succes şi ține cursuri la Centrul londonez de masaj indian al capului. Narendra Mehta se ocupă de terapia prin masaj şi conduce acest centru, unde vin elevi din întreaga lume.

ISBN 978-973-728-208-8

9 789737 282088

Distribuție la:
telefon/fax (021)222.33.12;
(021)222.83.80
e-mail: editura@meteorpress.ro;
comenzi@meteorpress.ro

KUNDAN & NARENDRA MEHTA

Lifting facial prin masaj indian

Întineriți-vă pielea și îndepărtați ridurile!

Traducere: Mihaela Ștefan

METEOR PRESS

Redactor: *Anca Lepădatu*
Tehnoredactor: *Gabriel Ionescu*
Copertă: arh. *Daniel Munteanu*

www.meteorpress.ro
Titlul original: ***The Face Lift Massage – Rejuvenate Your Skin and Banish Wrinkles***
© Narendra and Kundan Mehta, 2001, 2004

© 2007, reeditare 2010 Toate drepturile asupra acestei ediţii sunt rezervate editurii METEOR PRESS.

Contact: C.P. 41-128
Tel./Fax: 021.222.33.12
E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuţie la:
Tel./Fax: 021.222.33.12
E-mail: comenzi@meteorpress.ro

ISBN: 978-973-728-208-8

Tiparul executat la ***S.C. LUMINA TIPO s.r.l.***
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, Bucureşti
tel./fax 211.32.60; tel. 212.29.27
E-mail: **office@luminatipo.com**
www.luminatipo.com

Dedicație:

Această carte este dedicată, cu toată dragostea, unchiului Gopaldas, mătușii Bhanuben și familiei lor, pentru dragostea și sprijinul lor continuu.

Mulțumiri:

Datorăm mult unui număr mare de oameni, astfel încât ne mărginim să-i menționăm doar pe aceia care au contribuit în mod direct la realizarea acestei cărți.

Lui Ranu Bhullar și lui Norman MacCallum, pentru documentare și ajutor la scrierea cărții.

Altor prieteni, fără de care nu am fi putut scrie cartea – Robert The, Lesley Hart, Charlotte Wayne. Belindei Budge, lui Nicky Vimpany și altor colaboratori de la editura Thorsons. În sfârșit, părinților noștri, care au reprezentat un izvor continuu de încurajare pe parcursul carierelor noastre.

Cuvântul autorilor

Nu mulți oameni pot avea o căsnicie fericită dacă muncesc împreună, dar noi ne-am împărtășit dragostea de viață, de cunoaștere și dragostea reciprocă atât de mult, încât munca a reprezentat întotdeauna o mare plăcere. De-a lungul activității, am studiat diferite terapii și masajul facial ne-a trezit interesul în mod deosebit. Ne-am inspirat din tipuri de masaj oriental și occidental, adaptând o tehnică proprie, pe care Kundan a practicat-o mai mulți ani. Acum ne-am hotărât să vă împărtășim cunoștințele noastre prin intermediul acestei cărți. Scrierea ei a reprezentat o adevărată provocare deoarece Kundan își folosește intuiția ca parte componentă a tehnicii de masaj, iar intuiția este greu de exprimat în cuvinte, dar am făcut totul cât am putut de bine.

Am prezentat în această carte câteva tehnici simple și eficiente care vă fac să arătați și să vă simțiți tânără mai mult timp. Avantajul terapiei noastre constă în faptul că nu este invazivă și că aveți nevoie doar de un partener binevoitor care să își folosească mâinile urmând niște instrucțiuni simple. Noi credem că oricine are mâini cu capacitate de vindecare și că trebuie doar să urmați instrucțiunile, lăsând ca vindecarea să vină de la sine. Este incredibil de relaxant să ți se facă un masaj facial, și totodată este foarte ușor de făcut. De asemenea, am arătat în carte că exercițiile faciale și schimbarea stilului de viață pot întârzia în mod semnificativ semnele îmbătrânirii.

Kundan își desfășoară activitatea la Centrul oriental de sănătate și frumusețe din cadrul Centrului londonez de Champissage[1] indian, 136 Holloway Road, N7 8DD. Tel: 020 7609 3590, 020 7607 3331. E-mail: mehta@indianchampissage.com, www.indianchampissage.com. Aceasta este a doua noastră carte. Prima se numește *Masajul indian pentru cap* și a avut mare succes; sperăm ca și cea de față să aibă la fel.

[1] Champissage: termenul desemnează o metodă de terapie care rezolvă numeroase probleme ale capului, gâtului, umerilor și brațelor superioare; a fost dezvoltată de Narendra Mehta (de la termenul indian „champi", care înseamnă „masajul capului")

cuprins

Introducere 8

1 Arta și știința masajului facial cu efect de lifting 11

2 Mușchii faciali 19

3 Pielea, limfa și căile energiei 31

4 Exerciții faciale individuale 57

5 Masajul cu efect de lifting 97

6 Rețete pentru o frumusețe naturală 135

7 Frumusețea din interior 167

8 Dirijarea propriei vieți 179

Glosar 205

Introducere

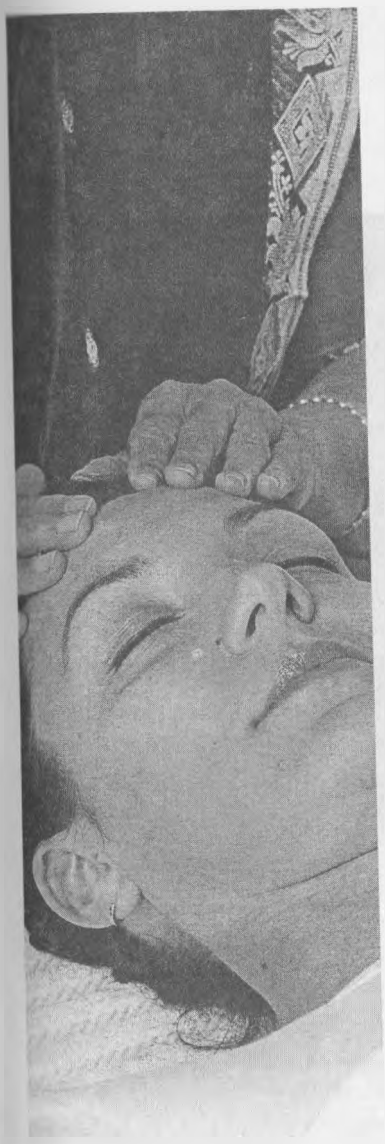
Înțelepciune străveche, frumusețe modernă

Cu trecerea timpului, stilul de viață și experiențele personale, atât cele bune, cât și cele rele, încep să se vadă pe fața dumneavoastră. Începând de la douăzeci de ani, fiecare zâmbet și fiecare încruntare încep să-și lase amprenta crudă asupra liniilor fine din jurul ochilor și gurii. Adăugați efectul poluării produse de trafic, vacanțele însorite, stresul și solicitările vieții moderne, numărul prea mare de nopți prelungite, precum și toate celelalte abuzuri la care vă supuneți trupul și veți ajunge, înainte de a vă da seama, să arătați mai bătrână decât sunteți în realitate. Vestea bună este că puteți să evitați acest lucru.

Noi am inventat o tehnică numită masaj facial cu efect de lifting care vă poate asigura un lifting facial natural. Cu ajutorul mișcărilor simple prezentate aici, puteți întârzia procesul de îmbătrânire folosind masajul facial, stimularea punctelor de presiune, tratamente naturale de frumusețe și alte tehnici recunoscute, care își au originea în tradiții indiene străvechi. Tratamentul ajută nu numai la înlăturarea multor efecte neplăcute, ci și la întârzierea, chiar prevenirea problemelor viitoare. Mai mult, masajul cu efect de lifting vă face să vă simțiți relaxată, eliberată de stres, împăcată cu lumea. Sună prea bine pentru a fi adevărat, dar vă asigur că așa este !

Cartea de față vă va ajuta pas cu pas să vă cunoașteți pielea, țesutul profund și mușchii faciali, arătându-vă ce trebuie să faceți pentru a arăta tânără mai mult timp. Pornind de la înțelepciunea practicanților învățăturii ayurveda, care reprezintă un sistem de îngrijire a sănătății vechi de mii de ani, pe care am combinat-o cu alte terapii verificate și atestate, cum sunt yoga, sistemul de echilibrare a energiei și masajul ayurvedic, vă vom prezenta un program de îngrijire facială, simplu, dar eficient, care vă va face să arătați și să vă simțiți întinerită, plină de energie și pregătită pentru tot ce vă oferă viața.

Pe lângă sistemul nostru de masaj și procedeul de îngrijire a pielii, vă oferim sfaturi practice legate de o alimentație sănătoasă, obținerea



unui somn odihnitor în timpul nopții, controlarea nivelului de stres, precum și reglarea altor aspecte ale stilului de viață care vă pot aduce avantaje pentru minte și trup – imediate și de durată. Vă prevenim, această carte vă poate schimba viața !

CAPITOLUL 1

Arta și știința masajului facial cu efect de lifting

Ce înseamnă întinerirea facială ?

Întinerirea facială poate părea ceva ştiinţifico-fantastic, dar sistemul nostru de îngrijire, care provine din înţelepciunea străveche şi din tehnici cu tradiţe, conţinând totodată o abordare modernă, oferă un tratament pentru „întregul trup", cu adevărat „holistic".

Această metodă unică nu necesită uleiuri, echipamente, operații chirurgicale sau medicamente. Aveți nevoie doar de timp și de un loc liniștit, confortabil în care să vă retrageți. Pentru unele exerciții veți avea nevoie de niște mâini binevoitoare care să vă maseze, sau puteți învăța să-i ajutați pe alții să arate mai tineri. Ar fi bine să exersați împreună cu un prieten, un coleg sau o rudă pentru a vă bucura amândoi de rezultatele obținute.

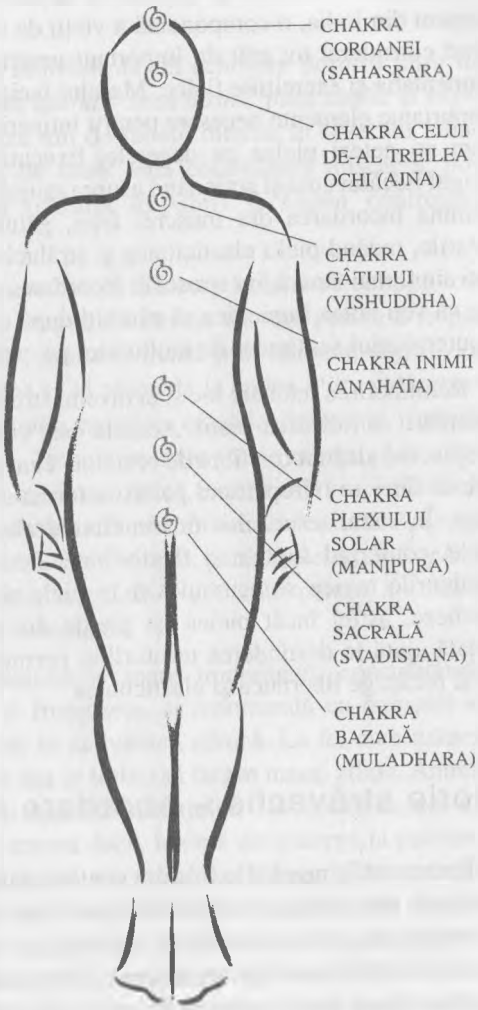
De regulă, dacă apelați la un profesionist, veți observa rezultatele după un singur tratament. Totuși, chiar și un începător poate produce îmbunătățiri remarcabile prin eliminarea tensiunilor din țesuturi, principala cauză a zbârciturilor, ridurilor și pielii lăsate. Cu cât exersați mai mult, cu atât mai rapid veți obține rezultate, care, în unele cazuri, sunt cu adevărat uimitoare. Veți vedea cum pielea întinerește pur și simplu – arată fermă, se simte mai moale și mai suplă.

Cum funcționează totul?

Este posibil ca, în lumea noastră modernă și plină de stres, mintea să fie mai aglomerată decât trupul, fapt care se reflectă deseori pe chip. Gândurile febrile și emoțiile înăbușite determină încordarea și contractarea mușchilor feței, gâtului, umerilor și capului. Acest lucru poate cauza dureri și suferințe cronice, mai ales în zona ochilor, maxilarelor, gâtului sau umerilor, reprezentând un semnal de avertizare care arată că energia naturală nu circulă liberă în trupul dumneavoastră. Termenul „energie naturală" nu trebuie să vă contrarieze. În multe culturi se crede că în trupul omului există centri de energie vitală și că fluxul energiei între acești centri are o influență directă asupra sănătății și bunăstării persoanei respective. Un blocaj al fluxului energetic poate cauza anumite simptome, cum ar fi durere sau oboseală, conducând de obicei la îmbolnăviri. Eliminând astfel de blocaje cu ajutorul masajului, veți observa nu numai că ați scăpat de starea neplăcută, ci și că energia curge nestânjenită în trup, facilitând conexiuni mai bune între sistemele interne, gânduri și sentimente.

Cele șapte chakre

În India se consideră că trupul are șapte centri energetici, sau chakre. Dacă există un blocaj în oricare dintre acești centri, curgerea energiei poate fi împiedicată. Acest lucru se poate acumula și îndrepta către cap printr-o mișcare elicoidală, făcându-vă să vă simțiți încordat și lipsit de echilibru.



Magia masajului facial

Masajul – inclusiv al capului şi feţei – reprezintă, pentru mulţi oameni din India, o componentă a vieţii de zi cu zi, încă de la naştere, fiind considerat tot atât de important pentru sănătate şi frumuseţe ca alimentaţia şi exerciţiile fizice. Masajul facial este unul dintre cele mai importante elemente necesare pentru întinerirea feţei. Acţionează ca şi cum ai netezi pielea cu degetele. Executând mişcări repetate de-a lungul fiecărei cute şi acţionând asupra muşchilor faciali de bază, puteţi elimina încordarea din muşchii feţei, gâtului şi capului, înlăturând ridurile, redând pielii elasticitatea şi strălucirea. Astfel veţi arăta şi vă veţi simţi mai tânără, iar stresul şi încordarea pur şi simplu se vor risipi. Nu vă veţi putea împiedica să zâmbiţi după un masaj facial, ca urmare a puternicului sentiment de mulţumire pe care îl induce.

Reîntinerirea feţei are loc şi la nivelul structurii pielii, prin atenuarea încordării şi ridicarea pielii. Aceasta este compusă mai ales din ţesut conjunctiv, alcătuit din fibre de proteine, cum sunt colagenul şi elastina. Aceste fibre se întrepătrund pentru a forma o structură flexibilă de tip reţea. În cazul ţesuturilor tinere, fibrele alunecă liber unele faţă de altele, conferind suplete şi flexibilitate. Pe măsura trecerii timpului, reziduurile toxice se acumulează în piele şi determină fibrele să se blocheze, astfel încât pielea îşi pierde din mobilitate. Reîntinerirea facială ajută la destinderea ţesuturilor, permiţând ţesutului conjunctiv să îşi recâştige libertatea şi elasticitatea.

Teorie străveche – abordare modernă

Tratamentele pe care le folosim pentru reîntinerirea facială provin în principal din culturile străvechi, dar le-am completat cu metode moderne. Tehnicile de bază îşi au originea în învăţătura ayurveda. Acest străvechi sistem de tratament s-a dezvoltat în peste patru mii de ani, fiind una dintre cele mai vechi forme de îngrijire a sănătăţii. Termenul ayurveda provine din două cuvinte sanscrite: „vida", care înseamnă „ştiinţă", şi „ayus", care înseamnă „viaţă", astfel că se traduce, în mod uzual, ca „ştiinţa vieţii". Ea reprezintă una dintre

primele terapii holistice, ocupându-se de sănătatea individului la toate nivelurile – fizic, emoţional şi spiritual. Se ocupă de pacient, nu de boală şi are ca scop atât prevenirea îmbolnăvirii, cât şi menţinerea unei sănătăţi bune.

Ayurveda consideră că indivizii au un echilibru propriu între trei tipuri de energie subtilă, sau *dosha – vata dosha, pitta dosha* şi *kapha dosha.* Deşi acestea reglează mii de funcţii diferite în sistemul minte-trup, totuşi au trei funcţii de bază: vata controlează mişcarea, *pitta* controlează metabolismul (chimia trupului) şi *kapha* controlează structura.

Ayurveda spune că fiecare celulă din corp trebuie să conţină toate cele trei tipuri de energie. Trupul are nevoie de vata pentru a respira, pentru ca sângele să circule, hrana să treacă prin sistemul digestiv, iar impulsurile nervoase să vină şi să plece de la creier. *Pitta* prelucrează hrana, aerul şi apa, iar *kapha* menţine celulele împreună, formând muşchii, grăsimea şi oasele. Trebuie ca toate aceste energii să se afle în armonie pentru a asigura o bunăstare fizică, emoţională şi spirituală. De obicei, oamenii au în structură o anumită *dosha* predominantă, aceasta influenţându-le stilul de viaţă. De exemplu, persoanele de tip *kapha* au nevoie de anumite alimente, exerciţii şi activităţi pentru a echilibra această dosha şi a-şi păstra sănătatea.

Ayurveda acordă masajului o mare importanţă, considerându-l esenţial pentru sănătate şi frumuseţe, şi recomandă ca oamenii să-l includă, ca o parte de bază, în activitatea zilnică. La fel cum mâncăm şi dormim în fiecare zi, tot aşa ar trebui să facem masaj zilnic. Anumite suferinţe pot fi tratate cu ajutorul masajului. De exemplu, cei care suferă de insomnie o pot atenua dacă, înainte de a merge la culcare, li se face un masaj la cap şi la faţă sau se masează singuri. De asemenea, masajul sprijină sistemul imunitar prin stimularea producerii de celule albe şi anticorpi. Aceştia întăresc mecanismele de apărare ale organismului, crescându-i astfel rezistenţa faţă de bolile virale şi bacteriene. În India, copiilor li se face masaj încă de la naştere. Contactul fizic îi face să se simtă îngrijiţi şi îi ajută să crească puternici şi sănătoşi. Masajul vă poate ajuta şi pe dumneavoastră, făcându-vă să arătaţi şi să vă simţiţi revitalizată, tânără şi frumoasă.

Frumusețe interioară și exterioară

Ayurveda ne arată cum să fim frumoși în interior și în exterior, învățându-ne că cele două frumuseți sunt corelate. Frumusețea exterioară nu se referă doar la felul în care arătăm, ci și la ținuta corpului, felul în care ne mișcăm, la o anumită strălucire venită din interior. Frumusețea interioară este legată de caracteristici cum ar fi starea emoțională și capacitățile mentale. Cu cât vă îngrijiți mai mult și învățați să vă echilibrați sinele interior și cel exterior, cu atât mai mult înțelegeți lumea. Frumusețea se dezvoltă odată cu vârsta. Pe măsură ce îmbătrâniți, învățați să folosiți o sursă nouă de frumusețe, care provine din experiență personală.

Masajul ayurvedic al feței dă rezultate uimitoare. El elimină tensiunea din zone despre care nici nu știați că sunt încordate. După un masaj, aveți o formidabilă senzație de bunăstare, întregul corp este complet relaxat și liniștit. Datorăm mult învățăturii ayurveda pentru tehnica de masaj pe care am dezvoltat-o, dar am inclus și alte terapii. Sistemul nostru de masaj facial conține tehnici care acum au devenit distincte, și anume yoga, terapia prin polaritate, presopunctura și masajul suedez. Yoga își are originea, ca și ayurveda, în străvechile scrieri hinduse numite Vede. Este un sistem care folosește poziții ale corpului, metode speciale de respirare, meditația și alte tehnici, cu scopul de a elibera și direcționa energia în trup. Terapia prin polaritate stimulează și echilibrează câmpurile energetice umane – tipare subtile de energie electromagnetică care înconjoară trupul. Boala este considerată o tulburare a acestor tipare, iar refacerea sănătății înseamnă reechilibrarea câmpurilor energetice.

Reiki este un cuvânt japonez care înseamnă „energia forței vitale universale". Silaba „ki" reprezintă același lucru cu „prana" în hindi și „qi" sau „chi" în chineză și anume forma de energie care există la baza oricărui lucru din Univers. Reiki este un sistem prin care se direcționează energia universală către altcineva cu scopul de a-l vindeca, fiind similar cu echilibrarea energiei chakrelor, tehnică folosită în ayurveda. În comparație cu alte sisteme de vindecare orientale, Reiki este relativ nou, având puțin peste de o sută de ani.

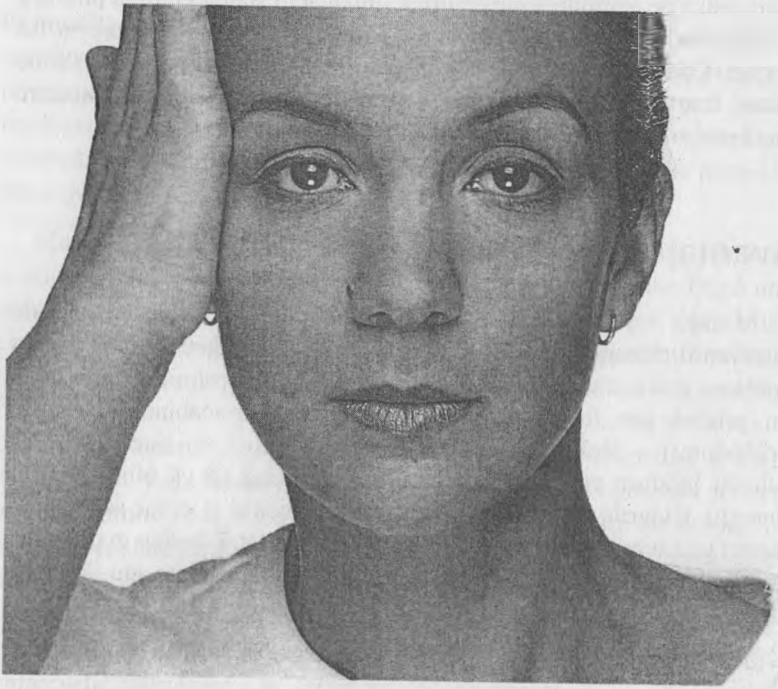
Presopunctura este strâns legată de acupunctură, dar, în locul acelor, foloseşte atingeri, apăsări şi fricţionări pentru a stimula şi reechilibra căile energetice ale trupului.

Masajul suedez implică atingeri şi răsuciri mai viguroase, prin care sunt stimulate pielea, ţesuturile şi muşchii. Acest tip de masaj acţionează pe anumite zone pentru a îmbunătăţi starea pielii, a produce un efect de lifting asupra feţei şi a induce o stare de relaxare în tot corpul. Combinând toate aceste discipline, noi am dezvoltat un tip de masaj foarte potrivit să abordeze stresul şi solicitările vieţii noastre moderne, trepidante.

Avantajele masajului cu efect de lifting

Masajul cu efect de lifting dovedeşte că nu avem nevoie de intervenţii chirurgicale pentru a arăta mai tineri. Puteţi acţiona pentru anularea procesului de îmbătrânire prin automasaj, primind ajutor de la un prieten sau frecventând în mod regulat un cabinet de masaj profesionist – fără a avea urme de tăieturi! Nici nu este nevoie să folosiţi produse cosmetice scumpe, care pretind că vă oferă elixirul tinereţii. Ridurile şi liniile de expresie se atenuează şi vă fac să aveţi un aspect mai vibrant şi tineresc. Pielea dumneavoastră devine mai moale, aspectul şi tonusul ei se îmbunătăţesc, porţiunile umflate sau lăsate se atenuează şi veţi observa că faţa îşi recapătă elasticitatea.

Acestea sunt avantajele vizibile. Veţi observa însă şi că vă simţiţi mai relaxată, că încordarea muşchilor faciali şi a ţesuturilor adiacente este înlăturată, că faţa dumneavoastră devine mai mobilă, că aveţi o atitudine mentală pozitivă. Deseori, durerile de cap şi alte simptome asociate stării de încordare dispar. În plus, întrucât curgerea energiei în corp este îmbunătăţită, veţi avea o senzaţie de bunăstare generală, de încredere şi bucurie. Aveţi grijă – veţi simţi că vreţi să îmbrăţişaţi pe toată lumea din jur!



CAPITOLUL 2

Mușchii faciali

Forța din spatele feței

Mușchii feței și gâtului diferă ca mărime și formă,
de la structurile mici și delicate din jurul buzei superioare
până la cele mari și puternice de la gât și maxilar.

Toți mușchii din trup sunt formați din cordoane lungi, numite fibre musculare. Acestea sunt formate, la rândul lor, din fire mai mici, numite miofibrile, care includ chiar și firicele mai mici, sau filamente. Filamentele alunecă unele peste altele pentru a contracta mușchii și astfel exercită o forță. Mușchii dumneavoastră faciali au un rol important pentru modul în care arătați. Ei se apropie foarte mult, uneori chiar se suprapun, și sunt legați de piele într-un asemenea mod, încât schimbă forma feței atunci când se contractă. Acționând combinat, ei creează numărul imens de expresii pe care le folosiți pentru a vă exprima sentimentele, conștientizate sau nu, și a interacționa cu lumea din jur.

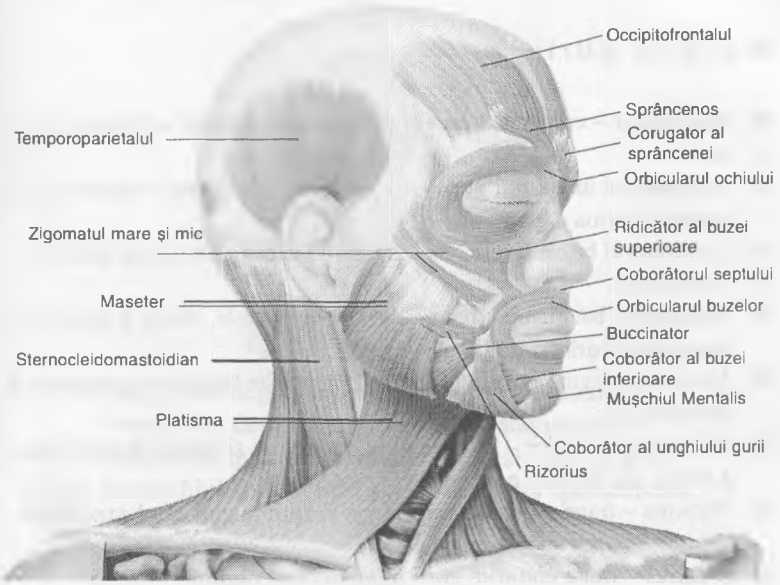
Toți mușchii mențin în permanență o încordare ușoară pentru a păstra poziția corpului, care este supus forței de gravitație. Acest lucru este numit tonus muscular. Când sunteți tensionat însă aveți tendința de a încorda mușchii pentru mult timp, ceea ce împiedică sângele să curgă și îl lipsește de oxigen și substanțe nutritive. De exemplu, când conduceți mașina în aglomerație, vă aplecați deasupra volanului, iar mușchii devin încordați, noduroși. În timp, aceștia devin tensionați până la durere și tot mai rigizi. Cea mai bună metodă de a relaxa mușchii și de a le reda mobilitatea este prin masaj și exerciții fizice. Acest lucru este tot atât de adevărat pentru mușchii feței, ca și pentru toți mușchii din trup.

Mușchii faciali se contractă pentru ca dumneavoastră să exteriorizați anumite expresii. Dacă unele dintre ele se repetă deseori, s-ar putea ca mușchii să devină rigizi. Cu ajutorul masajului le puteți elimina încordarea, redând mobilitatea feței și revenind la trăsăturile tinerești pe care le aveați.

Mușchii feței și gâtului

Înainte de a merge mai departe, trebuie să vă cunoașteți fața în amănunțime. S-ar putea să vă fie de folos să cunoașteți unii dintre mușchii aflați sub pielea dumneavoastră și să aflați numele celor mai importanți dintre ei. Iată câțiva dintre cei mai importanți mușchi faciali asupra cărora acționează masajul.

Mușchii feței și gâtului



- Sternocleidomastoidian – pe fiecare latură a gâtului se află o pereche. Cu ajutorul lor ridicăm capul atunci când stăm întinși, îl aplecăm, îl balansăm, îl rotim înspre umeri.

Mușchii din jurul ochilor

- Corugator al sprâncenei – adună sprâncenele când ne încruntăm și produce cute pe frunte.
- Occipitofrontalul – ridică sprâncenele când ne exprimăm mirarea și face ca pielea frunții să formeze cute orizontale.
- Orbicularul ochiului – îngustează ochii când ne încruntăm și privim cu ochii întredeschiși, închide pleoapa când clipim. Acest mușchi determină formarea ridurilor numite „laba gâștii".
- Sprâncenos – trage sprâncenele medial și în jos.

Mușchii nasului

- Coborâtorul septului – trage nările în jos.
- Ridicătorul buzei superioare – umflă nările (și încrețește buzele).

Mușchii gurii

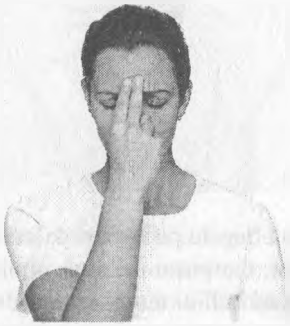
- Buccinator – comprimă obrajii pentru a da un sărut, a fluiera sau a sorbi.
- Coborâtorul unghiului gurii – trage în jos și în lateral colțurile gurii pentru a forma o grimasă.
- Coborâtorul buzei inferioare – trage în jos buza inferioară când ne bosumflăm.
- Ridicătorul buzei superioare – depărtează buzele, ridică și încrețește buza superioară (și umflă nările).
- Mentalis – ţuguie buza inferioară și încrețește bărbia când exprimăm neîncredere.
- Orbicularul buzelor – închide gura, încrețește și ţuguie buzele pentru a săruta sau fluiera, aduce buzele peste dinți.
- Platisma – trage colțurile gurii în jos și spre înapoi când exprimăm oroare.
- Rizorius – trage colțurile gurii în afară când rânjim.
- Zigomatic mare și mic – împinge colțurile gurii în sus și spre exterior când zâmbim.

Mușchii maxilarului

- Maseter – strânge dinții, ridică și închide ferm maxilarul inferior când mestecăm.
- Temporoparietalul – ridică maxilarul inferior și îl presează peste cel superior pentru a ajuta la masticație.

Cunoașteți-vă fața

Exercițiile următoare vă pot ajuta să găsiți și să identificați câțiva dintre cei mai importanți mușchi ai feței.



Puneți două degete între sprâncene și încruntați-vă, exprimând dezaprobare. Veți simți atât mușchiul corugator al sprâncenei, aflat chiar deasupra nasului, cât și mușchiul sprâncenos, așezat deasupra sprâncenelor.

Așezați palma întinsă pe frunte și încrețiți-vă pielea. Veți simți că mâna vă este împinsă în sus, în principal datorită contractării marelui mușchi frontal. Antrenarea acestuia crește oxigenarea și stimulează circulația sângelui în zona frunții și în jurul ochilor. Astfel expresia dumneavoastră devine mai blândă și arătați mai relaxată.

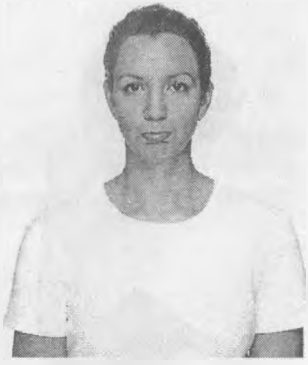
Puneți câte două degete pe fiecare latură a capului, în dreptul urechilor, dar puțin mai sus, apoi strângeți din dinți. Veți simți mușchiul temporal, care are rolul de a închide maxilarul și a ajuta la masticație.

Închideți ochii și așezați cu grijă degetul arătător deasupra pleoapelor. Menținând ochii închiși, dilatați-i ca și cum ați vrea să ridicați pleoapele. Mușchiul fin pe care îl simțiți face parte din orbicularul ochiului, care înconjoară ochiul.

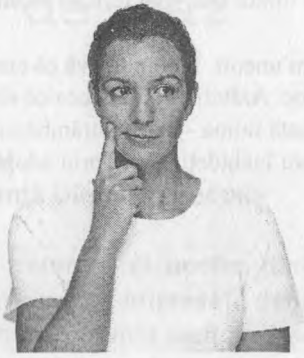
Depărtați degetul arătător de cel mijlociu, astfel încât să formați litera V. Așezați cele două degete de o parte și alta a nasului și încercați să-l închideți. Veți simți mușchiul comprimatorul nărilor.

Acum încercați să umflați nările. Această acțiune antrenează mușchii coborâtorul septului și ridicătorul buzei superioare.

Încreţiţi buzele ca şi cum aţi săruta şi concentraţi-vă asupra muşchiului circular care înconjoară gura – este orbicularul buzelor.



Ţuguiaţi buza inferioară şi încreţiţi bărbia ca şi cum v-aţi bosumfla. Această expresie este realizată cu ajutorul muşchiului Mentalis.



Puneţi un deget puţin mai departe de colţul unei laterale a gurii şi zâmbiţi în acea parte. Muşchii pe care îi simţiţi sunt zigomaticul mare şi mic.

Exprimaţi-vă

După ce v-aţi familiarizat cu unii dintre muşchii feţei, a venit momentul să vedem cum acţionează ei împreună pentru a crea anumite expresii. Acesta nu este doar un proces de învăţare, ci şi un exerciţiu foarte bun. Pentru a putea vedea cum acţionează muşchii, vă recomandăm să vă aşezaţi în faţa unei oglinzi. Exersând cu regularitate, vă veţi cunoaşte faţa mai bine, pielea va căpăta o strălucire sănătoasă şi veţi avea o vitalitate nouă. După ce aţi simţit un anumit muşchi, treceţi la expresia următoare.

- Începeţi prin adoptarea unei expresii cât mai neutre. Respiraţi lent, relaxaţi-vă muşchii feţei şi limpeziţi-vă mintea.
- Acum închipuiţi-vă că s-a întâmplat ceva extraordinar sau că aţi aflat nişte veşti grozave. Faţa dumneavoastră trebuie să exprime surpriză. De la această expresie treceţi la următoarea.
- Gândiţi-vă că aţi sperat cu disperare să se întâmple ceva, dar nu s-a întâmplat ceea ce doreaţi. Adoptaţi o expresie care să arate dezamăgire şi tristeţe.

- Amintiți-vă câteva dintre cele mai fericite momente și arătați-vă fericirea.
- Cu toții ne înfuriem uneori. Închipuiți-vă că cineva a făcut ceva care v-a făcut să luați foc. Arătați oglinzii ceea ce simțiți.
- Acum râdeți din toată inima – faceți strâmbături sau orice altceva vă provoacă râsul. Apoi închideți cercul prin adoptarea din nou a unei expresii neutre.

Studiu de caz

Nume: Rita
Vârstă: 38 de ani
Ocupație: asistentă Director executiv

Rita a aflat de tratamentul nostru dintr-un articol apărut într-un ziar național și a fost interesată deoarece, firește, dorea să arate cât mai tânără, cât mai mult timp posibil. Întrucât considera că este mai bine să previi decât să vindeci, a început tratamentul relativ devreme, pentru a împiedica apariția ridurilor.

Rita era preocupată îndeosebi de zona din jurul ochilor, din cauza cutelor care se formau când râdea, precum și a tendinței sale de a trage de piele când se demachia. De asemenea, o îngrijorau cutele de pe frunte determinate de expresia ei uzuală.

După prima ședință, Rita a avut o senzație de calm pe care nu i-o dăduse niciun alt tratament. S-a simțit foarte relaxată și s-a bucurat că face ceva care o poate ajuta să arate mai tânără. După fiecare tratament, își simțea fața întinsă, dar nu într-un mod neplăcut. După o singură ședință, mama ei a observat o schimbare, dar nu putea spune exact despre ce era vorba. După un program compus din opt ședințe, Rita avea senzația că arată mai tânără și a căpătat mai multă încredere, deoarece făcea ceva pozitiv pentru ea însăși.

Ea recomandă cu hotărâre masajul cu efect de lifting drept o excelentă metodă pentru a arăta mai tânăr fără a apela la operații estetice. Deși are 38 de ani, oamenii au impresia că are în jur de 30 !

CAPITOLUL 3

Pielea, limfa și căile energiei

Frumusețea nu se rezumă doar la piele

Fața dumneavoastră este alcătuită din mai multe elemente care se potrivesc asemenea pieselor unui puzzle și formează ceea ce vedeți în oglindă. După cum ați văzut deja, mușchii faciali au un rol esențial, iar în continuare vom vorbi despre rolul sistemului limfatic, precum și cel al căilor energiei, pe care terapiile orientale le consideră cruciale pentru aspect și sănătate.

Fără îndoială, pielea este și ea importantă. Aflând cum și de ce se modifică ea odată cu trecerea anilor, veți începe să înțelegeți de ce este necesar să aveți mare grijă de acest organ vital. De asemenea, veți descoperi noi metode de a întârzia sau de a atenua distrugerile produse de timp, astfel încât să arătați mai tânără cât mai multă vreme.

De ce este importantă pielea

De obicei, când vă priviți în oglindă, primul lucru pe care îl observați este starea pielii. Poate că v-ați examinat atât de mult pielea din punct de vedere cosmetic, încât vi se pare dificil să o vedeți ca pe un organ viu. Rolul ei nu este însă doar să vă acopere și să vă facă să arătați bine. Ea are multe funcții vitale, care vă protejează și vă mențin în viață. De asemenea, pielea reprezintă un indicator destul de exact al stării de sănătate. Când vă simțiți groaznic, aveți o piele lipsită de culoare. Dacă pielea arată sănătos, înseamnă că sunteți sănătoasă din punct de vedere fizic, dar și mental. După ce o veți analiza în detaliu, veți începe să înțelegeți cât de complicată este pielea.

Ea reprezintă cel mai întins organ, având o suprafață de aproximativ doi metri pătrați. Se reînnoiește în mod continuu, producând celule noi și eliminându-le pe cele moarte, de exemplu atunci când hainele vă ating pielea sau când vă ștergeți cu un prosop. Se consideră că oamenii elimină într-o săptămână echivalentul întregii suprafețe a pielii – nu este de mirare că 80% din praful format în locuință reprezintă piele umană! Dacă sunt lăsate să se acumuleze, celulele moarte fac pielea să arate mată și solzoasă. Prin urmare, este important să vă asigurați îngrijirea regulată a pielii, care să includă și exfolierea celulelor moarte (vedeți pag. 150).

Rolul pielii

Pielea este foarte complexă. Fiecare porțiune de piele conține celule, nervi, vase de sânge, fire de păr, celule senzoriale, glande sebacee și sudoripare. Grosimea ei variază de la 0,5 mm (în jurul ochilor) până la 6 mm sau mai mult pe talpa piciorului, unde trebuie să

reziste la uzura crescută datorată mersului. De asemenea, ea se îngroașă în orice parte a trupului în care este nevoie de protecție suplimentară, de exemplu pe mâinile unui lucrător manual. Funcțiile sale de bază sunt însă aceleași, indiferent unde se află, și anume: reglarea temperaturii corpului, asigurarea protecției împotriva rănirii sau bolilor, îndepărtarea reziduurilor, supravegherea mediului înconjurător și producerea de vitamină D.

Reglarea temperaturii

Pielea are un rol esențial în reglarea temperaturii dumneavoastră. Dacă vă încălziți prea tare, poate din cauză că ați pătruns într-un mediu încins sau ați făcut exerciții grele, vasele sangvine din piele se dilată pentru a permite să treacă prin ele mai mult sânge. Astfel excesul de căldură se elimină de pe suprafața corpului prin convecție și radiație. Arătați îmbujorată tocmai din cauza fluxului sporit de sânge prin piele. Ca măsură suplimentară împotriva încălzirii prea mari, glandele sudoripare produc transpirație, care iese la suprafața pielii prin pori fini. Când se evaporă, transpirația absoarbe căldura și ajută la scăderea temperaturii.

Pe vreme rece, vasele sagvine din piele se contractă pentru a reduce mărimea fluxului de sânge din vecinătatea suprafeței corpului, conservându-i astfel căldura. De aceea, când le este frig, unii oameni sunt palizi, aproape vineți. În plus, firele de păr din piele se ridică și păstrează o pătură de aer cald în jurul trupului pentru a asigura o izolare suplimentară. Pentru aceasta, niște mușchi mici împing firele în sus, iar pe piele apar mici ridicături, numite „piele de găină".

Protecție

Pielea acoperă, de fapt, întregul trup, reprezentând o barieră care protejează țesuturile de sub ea împotriva deshidratării, frecării, rănilor fizice sau chimice și invaziei organismelor dăunătoare. Ea este relativ impermeabilă, deși atunci când faceți baie absoarbe puțină umezeală – acest lucru o face să se umfle, ceea ce determină ca, după o înmuiere mai îndelungată, pe piele să apară niște cute. Pielea conține glande

sebacee, care produc o substanță grasă numită sebum. Acesta menține pielea suplă și lubrifiată, protejând-o împotriva pierderii umezelii. Totuși, ea își pierde umezeala, mai ales în atmosfera uscată a unei încăperi cu încălzire centrală modernă – de aceea trebuie să vă hidratați constant pielea pentru a-i menține suplețea. Glandele sudoripare au, și ele, un important rol de apărare. Transpirația are caracter puțin acid și se combină cu sebumul pentru a forma un strat protector numit manta acidă, care ne apără împotriva bacteriilor și ciupercilor. În plus, transpirația conține o enzimă numită lizozimă, care poate distruge bacteriile. Ca reacție față de lumina solară, anumite celule ale pielii produc un pigment brun, melanina, care împiedică acțiunea dăunătoare a radiațiilor ultraviolete.

Îndepărtarea reziduurilor

Glandele sudoripare nu ajută numai la reglarea temperaturii, ci elimină prin transpirație apă, sare și produse reziduale, contribuind astfel la reglarea nivelului de sare și apă din organism și îndepărtând substanțele toxice. Exercițiile fizice regulate stimulează transpirația, prin urmare ajută la eliminarea toxinelor și la prevenirea unei acumulări dăunătoare.

Supravegherea mediului înconjurător

Pielea nu este doar o barieră, ci și principala legătură între trup și lumea exterioară, astfel că rolul său de a supraveghea condițiile din jur are o mare importanță. În ea se află terminații nervoase și receptori care detectează stimulii termici, tactili, de presiune și dureroși. Aceste terminații nervoase transmit impulsurile către sistemul nervos central, informând astfel creierul cu privire la mediul înconjurător, pentru a putea reacționa corespunzător, de exemplu să vă trageți mâna de pe un obiect fierbinte. Conexiunile dintre piele și sistemul nervos au o importanță deosebită în timpul masajului. Creierul înregistrează chiar și cea mai fină atingere, aceasta având o influență directă și imediată asupra stării dumneavoastră mentale și emoționale; o atingere de

alintare are un efect calmant, liniştitor, în vreme ce un masaj mai energic vă stimulează şi vă înviorează.

Producerea de vitamină D

Vitamina D se obţine din anumite alimente, cum ar fi carne şi peşte, dar este sintetizată şi în organism sub acţiunea luminii solare asupra pielii. Vitamina D ajută la asimilarea calciului din intestin, prin urmare este necesară pentru a avea dinţi, oase şi nervi sănătoşi. Deşi trebuie să vă protejaţi pielea împotriva efectelor dăunătoare ale excesului de radiaţii ultraviolete (vedeţi capitolul 8), aveţi nevoie de o expunere moderată la soare care asigură o raţie corespunzătoare de vitamina D.

Structura pielii

Având în vedere cât de importantă este pielea, nu trebuie să ne mirăm că acest organ nu reprezintă o masă informă de celule, ci are o structură complicată. Pielea este compusă din două straturi principale: cel exterior se numeşte epidermă, iar cel interior dermă. Principala funcţie a epidermei este de a reprezenta o barieră rezistentă faţă de lumea exterioară, în vreme ce derma este un tampon moale şi gros de ţesut conjunctiv, care se află chiar sub epidermă şi determină în mare măsură felul în care arată pielea. Ambele straturi se refac şi se reînnoiesc în mod continuu, derma într-un ritm mai lent decât epiderma. Sub dermă se află un strat de celule de grăsime, numit ţesut adipos sau grăsime subcutanată (adică sub piele), care reprezintă un material izolator şi de protecţie, precum şi un depozit de energie.

Întrucât grosimea pielii variază puţin în diferite părţi ale corpului, acelaşi lucru este valabil şi pentru structura sa. De exemplu, pe palme sau pe tălpi nu există fire de păr. Totuşi, în general, pielea are cam aceeaşi structură pe tot corpul. Dacă examinaţi pielea mai în amănunţime, veţi observa ce activitate uimitoare are.

Epiderma

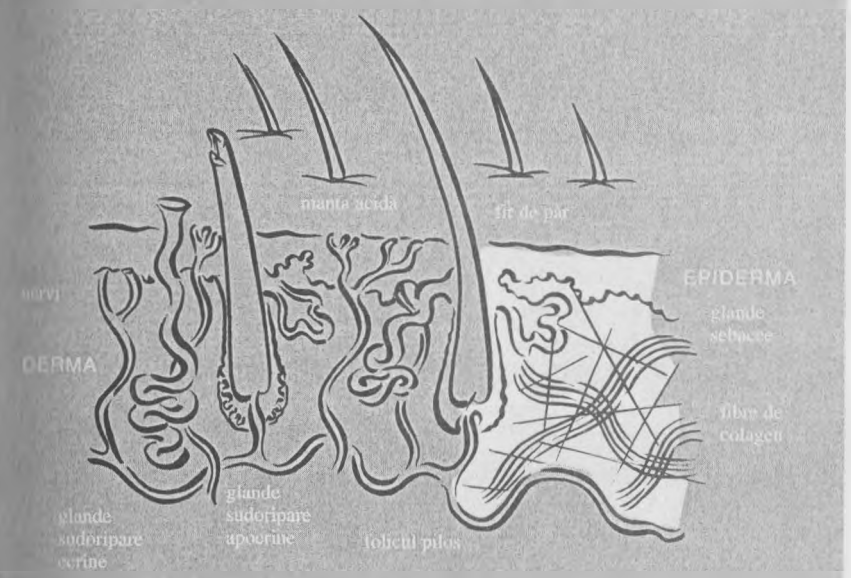
Epiderma se compune din patru straturi distincte: bazal, spinos, granulos și cornos.

Straturile celulele sale sunt despărțite de membrana bazală, care separă epiderma de derm. Celulele bazale se divid și se dezvoltă continuu, producând celule noi care se deplasează treptat prin straturile epidermei către suprafață. Stratul bazal conține și celule speciale, numite melanocite, care produc pigmentul melanină. Melanina acționează ca un ecran împotriva radiațiilor ultravioletă, deci tot ea determină culoarea normală a pielii, pronunțând în mod natural la persoanele cu piele de culoare închisă.

Stratul spinos: aici, celulele rămase din stratul bazal încep să se aplatizeze și produc o proteină rezistentă, numită keratină, care protejează corpul împotriva razelor.

Stratul granular: celulele care sunt încă vii conțin fibre și aplatizează, deja produc proteina numită keratină, dar treptat își pierd nucleul și devin celule moarte.

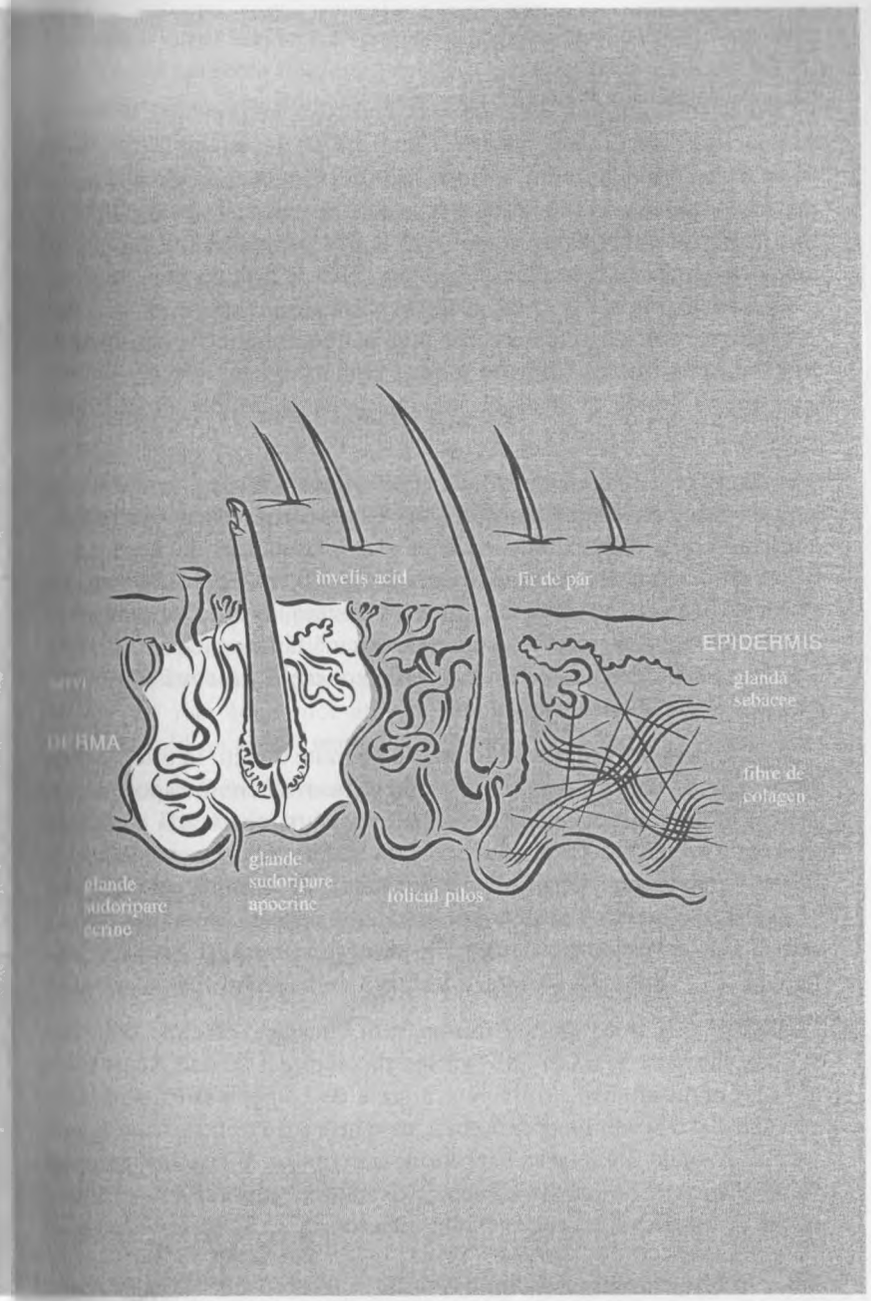
Stratul cornos: acesta este stratul epidermei aflat cel mai aproape de suprafață, în care celulele, normalmoarte, sunt complet umplute cu keratină. Aceste celule sunt moarte, fiind continuu îndepărtate și înlocuite cu celule în diviziune.



Derma

Derma este mai groasă decât epiderma. Ea constă în principal din țesut conjunctiv, compus din fibrele proteinelor colagen și elastin, precum și dintr-un material nefibros, de tipul gelatinei, numit substanță de bază sau matrice extracelulară (ECM), care umple spațiile dintre fibre. Prin matrice și printre fibre se mișcă celulele fibroblaste, care fabrică fibrele de proteine și le împletesc pentru a realiza o structură de tip pânză de păianjen. Deseori aceste fibre se strâng în fascicule deosebit de rezistente, formate din multe fibrile așezate paralel unele față de altele. Ele pot fi găsite în toate tipurile de țesut conjunctiv, cum ar fi oase, cartilagii, tendoane și ligamente.

Derma conține vase sangvine, care aprovizionează pielea cu oxigen și substanțe nutritive și îndepărtează produsele reziduale, precum și structuri speciale, ca receptori senzoriali, terminații nervoase, glande sudoripare și foliculi piloși – adâncituri profunde care adăpostesc firele de păr. Fiecare fir de păr crește într-o papilă, o zonă aflată la baza foliculului. Părul, ca și pielea, este alcătuit în principal din keratină și este mort, cu excepția părții de la bază, unde se formează în mod continuu celule. Firul de păr crește cam patru ani și apoi cade, urmând o nouă perioadă de dezvoltare. Fiecare folicul este înconjurat de terminații nervoase, care reacționează la mișcările părului și pot detecta, de exemplu, o atingere fină sau o adiere ușoară.



De ce îmbătrânește pielea?

După cum am spus, derma este compusă în principal din țesut conjunctiv; prin urmare, pentru a înțelege ce se întâmplă cu pielea noastră când îmbătrânim, trebuie să observăm mai în detaliu acest material complex. Țesutul conjunctiv oferă protecție și sprijin, fiind cel mai răspândit material din corp. Privit la microscop, țesutul conjunctiv din dermă arată ca o încâlceală de fibre. Fibrele principale sunt făcute din proteina structurală colagen și au rezistență și suplețe mare. Colagenul este proteina aflată în cea mai mare cantitate în corp, reprezentând aproximativ 70% din țesutul conjunctiv. Fibrele de colagen sunt foarte solide și deosebit de rezistente la forțele de tracțiune conferind totuși țesutului flexibilitatea necesară.

Fibrele proteinei elastină, mai subțiri și mai elastice, sunt amestecate cu fasciculele de fibre de colagen, sporind rezistența și flexibilitatea țesutului conjunctiv. Fibrele de elastină sunt mai mici decât cele de colagen, reprezentând aproximativ 5% din dermă. Pot fi întinse fără a se rupe până la 150% din lungimea lor în stare liberă, ceea ce permite oamenilor să se îngrașe sau să poarte o sarcină fără ca pielea să se rupă. Împreună, cele două tipuri de fibre conferă pielii structură și suplețe, menținând carnea netedă și întinsă.

Fasciculele de colagen și elastină au anumite direcții în diferite părți ale corpului. Pentru a identifica direcția respectivă, ciupiți o porțiune de piele și observați cum se formează cutele. După o anumită vârstă, nu mai este nevoie să vă ciupiți deoarece cutele devin permanente. O tăietură a pielii care separă fasciculele paralele de fibre de colagen, fără să le distrugă, se vindecă și nu rămâne vizibilă decât o linie fină. O rană care distruge fasciculele de fibre va determina, însă, o cicatrice pronunțată.

Deși pielea îmbătrânește într-un ritm constant, efectele cele mai vizibile încep să apară în jurul vârstei de cincizeci de ani. Acest lucru are mai multe motive. În tinerețe, fibrele de colagen și elastină au o rezistență și o flexibilitate deosebită, care însă scad treptat. De-a lungul vremii, celulele fibroblaste, care formează colagen și elastină, încep să slăbească, astfel că numărul fibrelor existente se reduce. Fibrele rămase se rup, în timp ce altele se dezvoltă transversal, astfel că se unesc și se

blochează într-o încâlceală compactă și fără formă. Ca urmare, este împiedicată curgerea fluidului prin dermă, supleţea acesteia se reduce, iar fibrele nu se mai întind și nu se mai mișcă liber odată cu mușchii feţei.

În mod normal, fibrele de elastină revin la forma inițială după ce au fost întinse, ceea ce menține tonusul pielii. Cu înaintarea în vârstă, ele își pierd din elasticitate, mănunchiurile se îngroașă și se uzează. După ce fibrele s-au întărit și s-au contractat, pielea are tendinţa să atârne. Anumite acțiuni ale mușchilor realizate timp de ani de zile, pentru a zâmbi sau a ne încrunta de exemplu, imprimă în piele zbârcituri și cute, în special pe frunte sau în jurul ochilor și gurii.

O altă cauză de îmbătrânire a pielii feţei este rigidizarea substanţei de bază, de tipul gelatinei. Lanțurile de molecule proteice care compun această substanță se unesc, reducând supleţea pielii. Ca și cum nu ar fi de ajuns, ţesutul conjunctiv al dermei poate lipi pielea de ţesuturile care înconjoară mușchii și oasele. Acest lucru face ca faţa să pară strânsă, înţepenită și incomodă. De asemenea, în timp apar și alte efecte. Stratul de grăsime de sub suprafaţa pielii se subțiază, mușchii de dedesubt încep să se contracte, iar cantitatea de apă din piele scade, făcând ca aceasta să capete o textură destul de laxă și uscată. În plus, celulele moarte nu mai sunt înlocuite uniform după ce au fost eliminate și conferă pielii un aspect neregulat.

Aceste schimbări provocate de vârstă nu pot fi amânate pe termen nelimitat, dar le puteți opune destul de multă rezistență. Exercițiile faciale și masajul (capitolele 4 și 5), împreună cu un regim corespunzător de îngrijire a pielii (capitolul 6) și de protecție împotriva soarelui (capitolul 8) vă ajută să mențineți multă vreme supleţea fibrelor componente. Un regim alimentar sănătos (capitolul 7) asigură dermei substanţele nutritive necesare pentru a produce fibre noi.

Factorii de bază

Modificările suferite de piele din cauza vârstei sunt declanşate de mai mulţi factori, printre care: expunere excesivă la soare, o acumulare de atomi nocivi, numiţi radicali liberi, alimentaţie necorespunzătoare, de exemplu un consum excesiv de zahăr, şi, în cazul femeilor de vârsta a doua, o scădere a nivelului hormonului estrogen.

Expunerea la soare: razele ultraviolete pătrund adânc în piele, usucă ţesuturile şi slăbesc fibrele, astfel încât le accelerează dezintegrarea.

Radicalii liberi: sunt nişte atomi instabili şi puternic distructivi. Ei rezultă din reacţiile chimice normale care au loc în celule şi care eliberează energie; de asemenea sunt produşi prin fumat, băi de soare, hrană prăjită, poluare industrială şi determinată de traficul auto. Deşi au o viaţă scurtă, radicalii liberi destabilizează moleculele din jurul lor, producând stricăciuni celulelor vii, în special celor din piele, şi ducând la îmbătrânire prematură.

Excesul de zahăr: duce la creşteri neaşteptate şi rapide ale nivelului de glucoza din sânge, care poate perturba sistemul de reglare a acesteia. Excesul de glucoza se leagă de proteine, procesul numindu-se glicarea proteinelor, şi determină modificări structurale ireversibile ale pielii, cum ar fi dezvoltarea transversală a fibrelor de colagen şi alte distrugeri ale ţesutului conjunctiv cauzate de vârstă. Glicarea proteinelor reprezintă o problemă importantă pentru diabetici, dar apare şi la persoane care nu suferă de diabet, ceea ce scoate în evidenţă importanţa unei alimentaţii sănătoase.

Estrogenul: la femei, distrugerea fibrelor din piele este accelerată în partea a doua a vieţii de reducerea nivelului de estrogen. Colagenul din piele poate scădea cu 30% pe parcursul primilor 10 ani de după instalarea menopauzei.

Cum ajută masajul

Masajul facial este un instrument preţios pentru a ne opune modificărilor produse de vârstă. În primul rând, masajul ne ajută să relaxăm muşchii feţei. Tensiunea musculară poate face vasele sangvine să se contracte, împiedicând astfel curgerea liberă a sângelui şi a altor fluide către ţesuturi, ca urmare reducându-se cantitatea de substanţe nutritive pe care le primeşte pielea şi obstrucţionându-se îndepărtarea reziduurilor. Prin masaj, puteţi acţiona asupra ţesutului conjunctiv pentru a face loc muşchilor să revină la mărimea normală, eliminându-se astfel tensiunile. După câteva şedinţe de masaj, veţi simţi scăderea tensiunii şi veţi observa o mare schimbare a aspectului pielii.

Masajul poate reda pielii supleţea prin faptul că ajută fibrele de colagen şi de elastină să se descâlcească, ceea ce îmbunătăţeşte elasticitatea pielii şi ajută faţa să se învioreze. Când masaţi faţa dumneavoastră sau pe a altcuiva, căutaţi să simţiţi cu degetele semne care să sugereze existenţa unor ţesuturi crispate. La început s-ar putea să vi se pară dificil, dar, ca de obicei, practica face lucrurile să progreseze!

În vreme ce muşchii furnizează puterea pentru realizarea mişcărilor feţei, ţesutul conjunctiv asigură structura şi forma acestora. De exemplu, dacă aţi îndepărta muşchii de pe trup, tot ar rămâne o formă umană evidentă. Dar dacă păstraţi muşchii şi îndepărtaţi ţesutul conjunctiv, vă rămâne doar o băşică fără formă. Când priviţi reprezentarea muşchilor, se vede cu uşurinţă unde încep şi unde se termină aceştia, dar acest lucru nu este la fel de clar în cazul ţesutului conjunctiv.

Ţesutul conjunctiv nu începe şi nu se termină în anumite puncte, el este ca o foaie continuă care înfăşoară trupul. Când faceţi masaj, trebuie să vă dezvoltaţi capacitatea de a urmări ţesutul conjunctiv. Veţi observa că trebuie să-l faceţi să nu mai fie răsucit şi să-l neteziţi pe mai multe planuri simultan pentru a elimina tensiunea. Întrucât acesta formează o reţea continuă, dacă într-o zonă există încordare, influenţa ei se poate resimţi în altă zonă.

Pentru a înţelege această idee, închipuiţi-vă că montaţi un cort şi îl fixaţi cu ţăruşi. Dacă aceştia sunt distribuiţi uniform în jurul cortului, pânza cortului este întinsă peste tot. Însă, dacă aţi pus mai mulţi ţăruşi într-o parte decât în cealaltă, tensiunea nu este egală şi una dintre părţi

este mai întinsă. Foarte asemănător, când faceți masaj, încercați să reduceți încordarea din țesutul conjunctiv și să echilibrați tensiunea. Efectul acestui lucru se observă deseori în altă parte. De exemplu, eliminarea încordării din zona gâtului poate face fața să arate mai relaxată.

Rolul limfei

De câte ori v-ați privit dimineața în oglindă și v-ați gândit: „De ce am cearcăne, iar pielea este atât de cenușie ?" și „Probabil că am dormit foarte adânc deoarece perna mi-a lăsat urme pe față". Poate cutele de pe față pot fi puse pe seama așternutului, dar cearcănele și lipsa de tonus și culoare a pielii sunt cauzate de faptul că inima pompează mai lent în timpul nopții, astfel încât circulația este încetinită; mult mai importantă este însă încetinirea curgerii limfei în timpul somnului, deoarece aceasta are un rol important în ceea ce privește starea pielii.

Ce este limfa ?

Limfa este un fluid transparent, gălbui, asemănător plasmei, componenta fluidă a sângelui. Începe prin a fi plasmă, curge prin artere încărcată cu celule sangvine cu oxigen și substanțe nutritive pentru a alimenta toate celulele organismului. Plasma se scurge din mici vase de sânge numite capilare și din spațiile dintre celule în țesuturi, devenind un mediu fluid al țesutului. Acesta scaldă celulele, furnizându-le oxigen și nutrienți esențiali pentru energie, dezvoltare și regenerare. De asemenea, înlătură din celule reziduurile, bacteriile și toxinele. Apoi fluidul trece în capilarele limfatice, unde devine limfă.

Limfa curge într-o rețea închisă de vase, formând un sistem complet separat de circulația sângelui. Capilarele limfatice se unesc și formează vasele limfatice. Sistemul limfatic nu are un sistem de pompare propriu, de aceea se folosește de mișcările musculare pentru a asigura o curgere eficientă a limfei, de exemplu când respirăm sau când mergem. Când se contractă, mușchii împing limfa prin vasele limfatice, care au valve pentru a împiedica fluidul să se întoarcă. În cele din urmă,

limfa revine în sânge printr-o zonă de comunicare între sistemele limfatic și sangvin, aflată la baza gâtului.

Vă puteți gândi la limfă ca la un fel de sistem intern de irigație care adună reziduurile din țesuturi. Pe perioada nopții, când mișcarea din acest sistem se încetinește, fluidul se acumulează în țesuturi. De aceea fața dumneavoastră pare umflată dimineața. În plus, lipsa unor exerciții fizice în timpul zilei încetinește circulația limfei. Dar nu este singurul lucru de care trebuie să aveți grijă – o alimentație necorespunzătoare, poluarea și respirația superficială pot, de asemenea, să limiteze drenajul limfei.

Una dintre cele mai importante funcții ale limfei este participarea la apărarea organismului. Periodic, vasele limfatice se golesc în niște camere numite noduri limfatice, unde limfa este filtrată, iar bacteriile și alte organisme străine sunt prinse și anihilate de celulele albe din sistemul imunitar, numite și leucocite. Există diferite feluri de leucocite; unele, limfocitele mici, produc anticorpi care distrug bacteriile și virușii, în vreme ce altele sunt celule fagocite, care înghit și distrug particulele și organismele străine. Limfa trebuie să treacă prin cel puțin două noduri pentru a fi complet curățată și a putea să revină în sânge. Dacă sistemul limfatic este supraîncărcat, se poate vedea efectul acestui fenomen în starea pielii, de exemplu apar coșuri, puncte negre și pete uscate. Aceste probleme se pot trata cu ușurință, dar nu ar trebui să apară deloc.

Înțelepciunea străveche

În ayurveda, rețeaua limfatică este numită sistemul kapha sau sistemul pentru transportul mucusului. Cu mii de ani în urmă, specialiștii în ayurveda au dezvoltat o tehnică de masaj care include folosirea punctelor de presiune pentru a echilibra căile energetice ale trupului. După ei, creșterea activității kapha îmbunătățește curgerea substanțelor nutritive către organe, făcând ca încheieturile să se miște mai ușor și sporind răbdarea, solidaritatea, vitalitatea și hotărârea. Dacă privim punctele de presiune din punctul de vedere al medicinei occidentale, vom observa că ele corespund nodurilor limfatice! Cât de înțelepți erau strămoșii noștri!

Limfa și masajul facial cu efect de lifting

Masajul facial cu efect de lifting este un sistem care conține multe cunoștințe de la strămoși. El presupune atât masaj, cât și aplicarea unei presiuni pe anumite puncte de pe trup pentru a stimula curgerea limfei. Poate să dureze până ce limfa se curăță complet. Între timp, excesul de fluid sub piele și acumularea de toxine se reflectă pe față, care arată lăsată, mată, cenușie și umflată. Masajul aplicat țesuturilor feței face ca limfa să curgă mai repede și vasele limfatice să fie curățate de produsele reziduale care nu au fost înlăturate în mod natural. Noduri limfatice importante se află la axilă, inghinal și în partea din spate a genunchiului, dar și la gât se află multe noduri a căror deblocare se reflectă rapid pe fața dumneavoastră.

Multe vase limfatice se află aproape de suprafața pielii, așa că veți descoperi că un efort destul de mic are un efect important. Pe termen lung, veți observa că tenul va începe să strălucească și că veți avea un sistem imunitar mai rezistent. De asemenea, masajul face și sistemul sangvin să funcționeze mai eficient. Veți observa în scurt timp o colorare a feței, ceea ce indică faptul că sângele curge mai liber.

Să ne ajutăm singuri

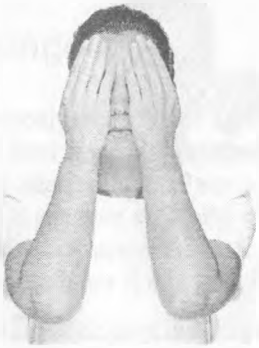
Vă puteți face un masaj scurt pentru a stimula curgerea limfei, a îmbunătăți starea pielii feței și a vă simți mai relaxată. Dacă veți face aceste exerciții în mod regulat, veți observa o schimbare în bine a tenului dumneavoastră. S-ar putea să simțiți că anumite zone de la gât sunt puțin umflate, ceea ce este normal și înseamnă că toxinele au ajuns în nodurile limfatice, de unde pot fi eliminate.

Pentru ca mâinile să alunece ușor, puteți pune puțin ulei în palme. Puteți folosi un ulei de bază, de exemplu ulei de migdale sau susan, pe care le găsiți la majoritatea magazinelor de produse naturiste, ori poate câteva picături de ulei de măsline sunt mai potrivite pentru pielea dumneavoastră. Evitați uleiurile pe bază de nucă, dacă sunteți alergică la nuci, deoarece uleiul este absorbit de piele. Dacă aveți o piele grasă sau acneică, este mai bine să nu folosiți deloc ulei.

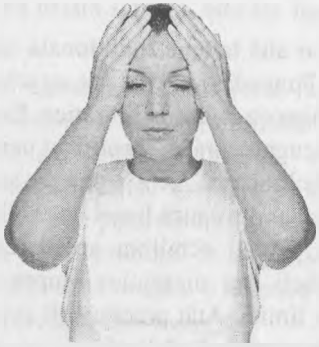
Folosind pe rând ambele mâini, ștergeți gâtul în sus, înspre maxilar. Repetați mișcarea de jur împrejurul gâtului, începând dintr-o parte și trecând treptat până în cealaltă parte.

Depărtați degetul arătător de cel mijlociu, astfel încât să formați litera V. Așezați degetul arătător orizontal, deasupra buzelor, și degetul mijlociu sub buze, chiar deasupra bărbiei. Apăsând puțin, faceți degetele să alunece către ureche. Repetați mișcarea cu mâna cealaltă.

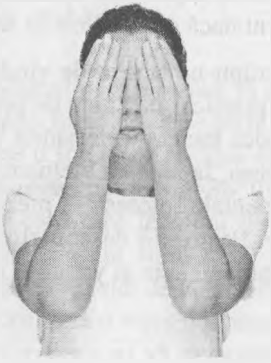
Lipiți degetele. Ținând palma în sus, apăsați cu muchia dinspre degetul mic în zona din apropierea nasului și gurii. Îndepărtați presiunea cu blândețe, rostogoliți palmele de-a curmezișul feței și faceți-le să alunece către urechi. Mențineți presiunea câteva secunde.



Închideți ochii și așezați ambele palme pe față. Apăsați ferm și mențineți câteva secunde.



Acum mutați palmele și repetați acțiunea, având grijă să acoperiți toată porțiunea feței de la gât până la marginea părului.



Încheiați punând palmele pe față ca niște cești și odihnindu-vă un minut.

Echilibrarea energiei

Acupunctura este o altă terapie tradițională care acționează asupra sistemului limfatic. Punctele marcate pe o schemă de acupunctură corespund destul de bine cu nodurile limfatice. Este interesant faptul că atât ayurveda, cât și acupunctura au identificat puncte de vindecare care corespund cu nodurile limfatice. Teoria pe care se sprijină acupunctura spune că problemele apar din cauza lipsei de echilibru din câmpurile de energie ale corpului. Puteți echilibra aceste câmpuri acționând cu ajutorul acelor, căldurii sau masajului asupra fluidului din țesutul intercelular și asupra limfei. Atât practicanții ayurveda, cât și cei care folosesc acupunctura consideră că limfa are un rol important în echilibrarea căilor energetice ale organismului – deși au metode specifice de restabilire a echilibrului – și că îngrijirea sănătății trebuie să aibă un caracter preventiv. Medicii occidentali au tendința de a se concentra asupra componenților chimici ai limfei, dar ar putea fi util să studieze și efectele ei asupra căilor energetice ale organismului.

Presopunctura acționează destul de asemănător cu acupunctura, dar folosește aplicarea presiunii cu ajutorul mâinilor în loc de ace. Rezultatul nu este la fel de rapid, dar tratamentul nu este invaziv și poate fi chiar mai eficient dacă este aplicat în mod regulat.

Acupresura provine dintr-un sistem de vindecare care se ocupă de întregul corp, care este practicat în China de peste patru mii de ani. El a avut atât de mult succes încât s-a răspândit în toată Asia, fiind des folosit în prezent în Coreea, Japonia și Vietnam, precum și în țara sa de origine. Multe femei orientale folosesc în prezent acupresura pentru a continua să arate tinere. Pentru a-i descoperi puterea de a vă întineri, trebuie să înțelegeți principiul „yin și yang" și energia vitală „qi".

Yin și yang

Au fost atribuite multe semnificații termenilor yin și yang, dar cea mai poetică provine din traducerea lor *ad litteram:* yin înseamnă „partea umbrită a dealului", iar yang, „partea însorită a dealului". Yin corespunde anumitor caracteristici ale materiei: întunecată, rece, grea

și liniștită, iar yang altor caracteristici – fierbinte, luminoasă, în mișcare și arzătoare. Ele nu pot exista separat, ambele făcând parte din același întreg.

Conform filosofiei chineze, totul în jurul nostru are la bază yin dominant în anumite momente și yang dominant în altele. Când unul dintre acestea devine mai puternic, celălalt devine mai slab. De exemplu, yin este dominant iarna, dar spre primăvară începe să slăbească, iar yang este cel mai puternic în timpul verii. Când se apropie iarna, yin devine din nou dominant. În organismul nostru există un efect similar de oscilare: dacă are loc o creștere de căldură, respectiv yang, fluidele, adică yin, seacă.

Medicina tradițională chineză consideră că un dezechilibru între yin și yang determină lipsă de armonie și boală. Aceste principii sunt asemănătoare cu învățăturile din ayurveda, care spun că sănătatea este păstrată prin menținerea echilibrului între cele trei tipuri de energie – *dosha*. Pentru a obține un echilibru între yin și yang, medicina tradițională chineză încearcă să stimuleze mișcarea fluidelor din organism, respectiv sângele și limfa, precum și curgerea energiei „qi".

Qi sau energia vitală

Qi reprezintă echivalentul pentru *prana*, în limba hindusă. Conform credințelor yoghine străvechi, *prana* este forța vieții sau energia vitală care există în orice. Este o formă de energie subtilă care există în aer, hrană, apă, lumina soarelui, precum și în formele vii ale materiei. *Prana* este forța vieții, care face legătura între minte, trup și spirit. Vechii chinezi aveau un concept similar, numit „qi". Ei credeau că totul, atât cele vii, cât și cele lipsite de viață, era înconjurat de qi. Când curge prin trup, qi-ul formează o rețea continuă, care vă conectează la energie, vă hrănește cu energie și vă determină calitatea vieții de la naștere până la moarte.

Fluxul lin și continuu de energie qi prin organism este vital pentru sănătate. Când priviți o persoană sănătoasă, puteți observa efectul qi-ului din strălucirea pielii. Dacă cineva are un nivel scăzut de qi, se va îmbolnăvi. Se spune că moartea se caracterizează prin lipsa totală de qi.

Între qi și fluidele organismului, respectiv sângele și limfa, există o relație specială. Fluidele în mișcare alimentează qi-ul și îi influențează echilibrul yin-yang, în vreme ce qi-ul dă energie fluidelor.

Meridianele

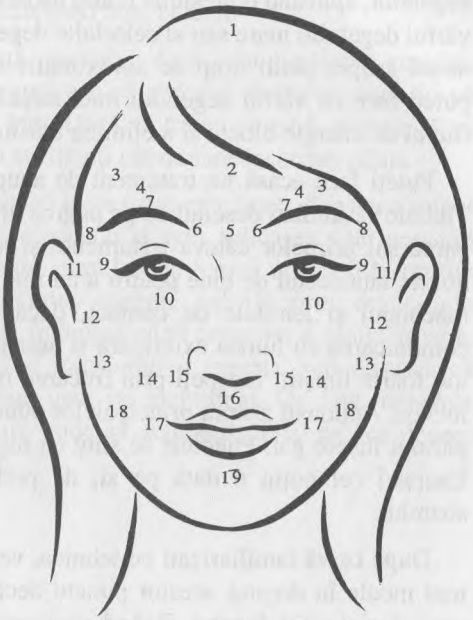
Energiile vitale ale pământului și cerului comunică și curg de-a lungul unor căi din trup, care sunt definite clar, ordonate și interconectate, numite „jing-luo", termen care se traduce prin „meridiane". Meridianele transportă qi. Ele sunt căi ale energiei și formează o rețea invizibilă care leagă toate părțile trupului. Există 12 meridiane principale, fiecare fiind conectat și dând energie unui anumit organ sau sistem din corp.

Qi-ul circulă atât „în exterior", adică de-a lungul unor meridiane aflate aproape de suprafața trupului, dar sub piele, cât și în interior, ramificându-se în plase de energie în țesuturile profunde și în organe. El hrănește fiecare celulă, nerv, mușchi, os, țesut, organ și sistem cu energie vitală, pentru ca fiecare parte a corpului să fie întreținută și să funcționeze corect.

Meridianele sintetizează și reglează funcțiile energiei în sistemele organismului, corectând lipsa sau excesul de qi. Întrucât qi-ul curge prin trup, fiecare organ folosește cât îi trebuie pentru a funcționa și apoi contribuie la fluxul general de energie. Când qi-ul curge lin prin cele 12 meridiane, fără a se bloca, iar fiecare primește un nivel echilibrat de qi, organismul funcționează bine. Când fluxul qi-ului se oprește sau este diminuat, apar dureri, tulburări emoționale, mentale sau fizice și chiar boală. Acupresura reprezintă una dintre căile folosite pentru a înlătura blocarea qi-ului. Masajul aplicat pe anumite puncte de pe meridiane eliberează curgerea qi-ului în trup, îmbunătățindu-i cantitatea și calitatea.

Abordarea practică

Aceasta este teoria, acum să trecem la practică. Acupresura facială constă în stimularea anumitor puncte prin apăsarea cu vârful degetelor.



Meridianul

1 Guvernor
2 Guvernor
3 Stomac
4 Vezicula Biliară
5 Frunte (suplimentar)
6 Vezică Urinară
7 Sprânceană (suplimentar)
8 Trei Focare (Triplul Încălzitor)
9 Vezicula Biliară
10 Stomac
11 Trei Focare (Triplul Încălzitor)
12 Intestin Subțire
13 Vezicula Biliară
14 Stomac
15 Intestin Gros
16 Guvernor
17 Stomac
18 Stomac
19 de Concepție

Făcând acest lucru, ajutați qi-ul să curgă mai liber. Există două metode pe care le puteți încerca. Una constă în mângâierea feței cu vârfurile degetelor, aplicând o presiune foarte ușoară, iar cea de-a doua folosește vârful degetului mare sau al celorlalte degete ca pe o pompă care acționează asupra pielii timp de aproximativ două minute. De asemenea, puteți face cu vârful degetului mici mișcări circulare pentru a elibera fluxul de energie blocat și a elimina tensiunea musculară locală.

Puteți face acasă un tratament de acupresură asupra propriei fețe. Trebuie să studiați desenul de pe pagina următoare. Păstrați-l în față pe parcursul primelor câteva tratamente și apoi probabil că vă veți cunoaște fața destul de bine pentru a nu mai avea nevoie de el. Înlăturați machiajul și lentilele de contact, dacă purtați. Întrerupeți complet comunicarea cu lumea exterioară și așezați-vă în fața oglinzii, într-un loc foarte liniștit. Începeți prin frecarea mâinilor între ele pentru a le încălzi. Acționați asupra principalelor puncte, coborând de la marginea părului înspre gât. Punctele se simt ca niște mici adâncituri sub piele. Exersați cel puțin o dată pe zi, de preferat dimineața, la răsăritul soarelui.

După ce vă familiarizați cu tehnica, veți observa că pielea se simte mai moale în dreptul acestor puncte decât în zonele din jur. Apăsați ușor și apoi rotiți degetul, făcând mici cercuri, având grijă să nu trageți sau împingeți pielea. Dacă vreți să exercitați o presiune cât mai scăzută, folosiți degetul mijlociu deoarece nu este la fel de puternic precum cel arătător. Mențineți apăsarea câteva secunde. Dacă simțiți că vă deranjează, s-ar putea să fie un blocaj de-a lungul unuia dintre meridiane. Dacă repetați exercițiul cu regularitate, blocajul va fi cu timpul eliminat. Totuși, dacă vă doare, trebuie să vă opriți. Concentrați-vă asupra zonelor de care sunteți mai preocupată. De exemplu, dacă aveți riduri în jurul ochilor sau pe frunte, acționați de trei ori asupra punctelor corespunzătoare.

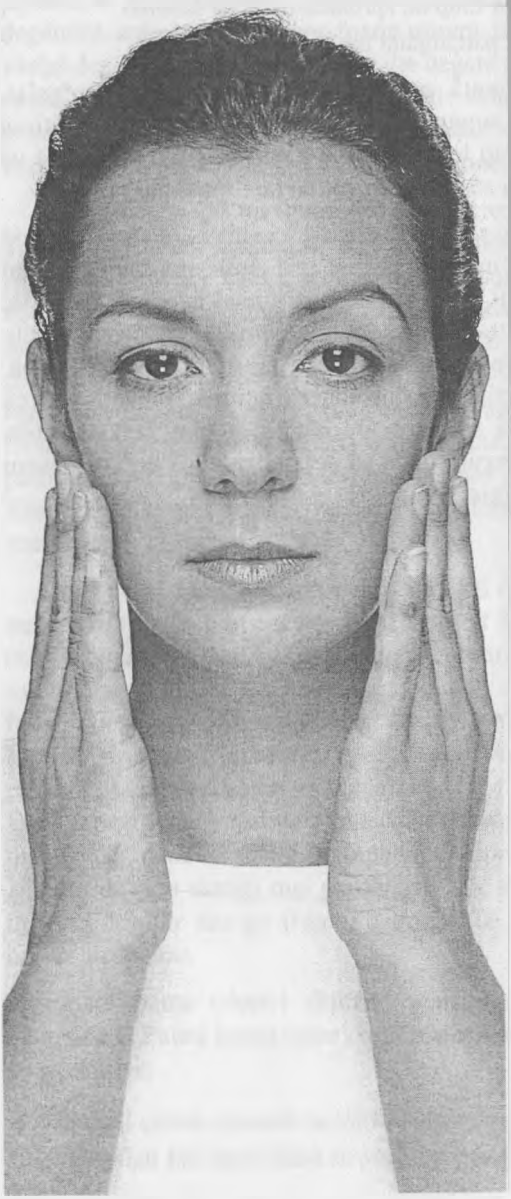
Există patru tehnici diferite pentru stimularea punctelor de acupresură. Puteți folosi orice combinație a acestora, dacă simțiți că vi se potrivește:

- Apăsați câteva secunde cu vârful degetului.
- Mângâiați fața exercitând cu vârful degetelor o presiune foarte mică.

- Folosiți vârful degetului mare sau al altui deget ca pe o pompă care acționează asupra pielii timp de aproximativ două minute.
- Rotiți vârful degetului parcurgând mici cercuri.

Acupresura are eficiență maximă dacă este aplicată regulat. Indiferent dacă vă tratați singură sau vă tratează altcineva, amintiți-vă să vă relaxați și să respirați lent. Dacă vă tratați singură, trebuie să vă opriți din când în când ca să verificați cât de tare încordați mâna.

Nu vă chinuiți să găsiți punctele cu mare exactitate, deoarece trupul este un sistem energetic interconectat și prin aplicarea unei presiuni oriunde pe suprafața pielii sunt stimulați nu numai nervii și țesuturile din acea zonă, ci se transmite energie subtilă prin toate cele 12 meridiane – la fel cum se întâmplă când aruncăm o piatră în apă. După ce căpătați experiență și folosindu-vă intuiția, veți observa că punctele respective vor fi mai ușor de identificat. De fapt, degetele dumneavoastră vor ști singure unde să acționeze după ce vor deveni sensibile la fluxul de energie.



Avertisment

Nu faceţi masaj unei persoane care are cancer sau orice altă boală gravă, inclusiv o infecţie acută, deoarece masajul poate răspândi celulele maligne şi micro-organismele în tot corpul şi poate influenţa sistemul imunitar.

CAPITOLUL 4

Exerciții faciale individuale

Să oprim trecerea timpului

Fața are o mulțime de mușchi și, la fel ca în cazul celorlalți mușchi ai trupului, este important să îi folosiți zilnic pentru a-i face mai puternici, pentru a le păstra suplețea și tonusul. După cum am explicat în capitolul 2, o modalitate de a exersa mușchii faciali este de a vă așeza în fața oglinzii și a vă compune diferite expresii – râsete, zâmbete, încruntare și surprindere –, astfel încât să puneți în acțiune mușchii care contribuie la aceste activități.

Există însă exerciții specifice care tonifică anumiți mușchi și țesuturi conjunctive.

Întrucât cei mai mulți oameni au o viață aglomerată, nu vă sugerăm să faceți toate exercițiile pe care le prezentăm. Alegeți cât de multe puteți face în mod normal într-o zi, concentrându-vă asupra zonelor care vă preocupă și repetați-le zilnic. Poate că vă îngrijorează o anumită zonă a feței, iar de altele nu prea sunteți interesată. Indiferent care este situația, vă vom înarma acum cu tehnicile de care aveți nevoie pentru a trata aceste probleme. Exercițiile care urmează nu sunt destinate doar pentru probleme care au apărut deja, ci reprezintă totodată măsuri preventive utile. În plus, ele ajută la eliminarea stresului, a anxietății și a încordării.

Pentru multe dintre aceste exerciții veți avea nevoie de timp ca să le deprindeți și s-ar putea să descoperiți că unii mușchi necesită mai multă muncă decât alții, prin urmare s-ar putea să nu obțineți imediat rezultate. Dar mușchii faciali sunt foarte sensibili și veți observa destul de repede unele îmbunătățiri. Cu cât începeți mai repede, cu atât mai iute veți obține rezultate. La fel ca pentru orice program de exerciții, este important să le executați în mod regulat și cu perseverență, chiar și când nu prea aveți chef. Numai așa veți putea obține efectul dorit. Aveți grijă să executați corect exercițiile, altfel vă creați mai multe probleme decât rezolvați. După ce veți începe să observați schimbări pe fața dumneavoastră, vă veți mira de ce nu-și rezervă fiecare câteva minute pe zi pentru o ședință de tratament facial, dacă dorește să arate în continuare tânără.

Tenul dumneavoastră – ce presupune el

Terapeuții care aplică învățăturile ayurveda consideră că fața este ca o fereastră, adică dezvăluie sănătatea trupului. Înainte de a acționa asupra ei, studiați-o puțin în oglindă și căutați semne care ar putea să indice probleme profunde, de exemplu acumularea de toxine. Vă dăm în continuare câteva indicii pentru interpretarea unor astfel de semne. Dacă vă îngrijorează ceva ce ați observat, consultați un medic sau un terapeut.

Cearcăne: s-ar putea să însemne că nu dormiți suficient. Dacă este adevărat, citiți sfaturile de la pag. 196-199. De asemenea, s-ar putea să indice faptul că organele care îndepărtează reziduurile, în special rinichii, sunt suprasolicitate. Eliminați ceaiul, cafeaua și alcoolul, beți multă apă, ceaiuri de plante și sucuri de fructe.

Cute adânci pe ambele părți ale gurii: există un subiect personal care vă supără de multă vreme ? Acest lucru vă poate face să arătați bosumflată în permanență. Dacă este adevărat, confruntați-vă cu problema respectivă, nu o lăsați să vă copleșească. O indigestie cronică vă poate, de asemenea, face să aveți o expresie abătută.

Roșeală: verificați-vă tensiunea și pulsul. Îmbujorarea apare deseori la femeile de vârsta a doua din cauza schimbărilor hormonale care au loc.

Piele cenușie sau mată: s-ar putea să indice o acumulare de toxine în organism, poate din cauza fumatului sau băuturii excesive, ambele ducând la deshidratare. Reduceți sau eliminați cauzele.

Piele grasă: alimentația dumneavoastră conține probabil prea multe grăsimi, în special grăsimi saturate, și alimente prelucrate (vedeți pag. 174-75). Reduceți consumul de alimente care conțin grăsimi și creșteți consumul de carbohidrați bogați în fibre, de fructe și legume.

Coșuri: s-ar putea să indice o alergie sau o acumulare de toxine în sânge, pe care organismul dumneavoastră încearcă să o elimine. Schimbați-vă alimentația, creșteți consumul de alimente bogate în fibre, de fructe și legume.

Piele foarte albă sau neobișnuit de palidă: dacă vă simțiți obosită, s-ar putea să aveți o alimentație săracă în fier, care a dus la anemie. Creșteți consumul de alimente bogate în fier, de exemplu fructe uscate, legume verzi, cu frunze, ficat, pește în ulei, leguminoase, scoici și tofu. Vitamina C ajută la asimilarea fierului, deci consumați și alimente bogate în vitamina C (vedeți pag. 170).

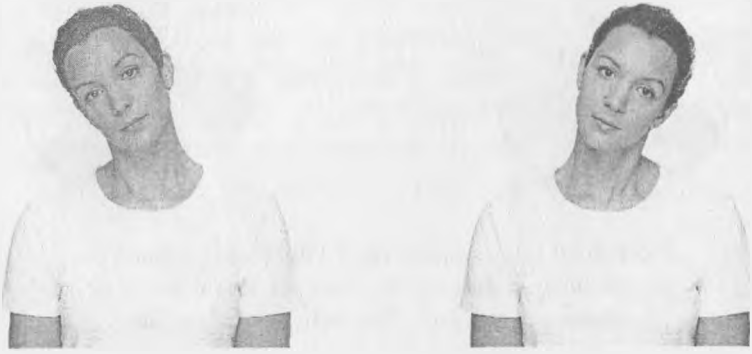
Încălzirea

Întotdeauna încălziți-vă înainte de a începe un program de exerciții. Faceți o plimbare vioaie, jogging sau alergați pe loc timp de cinci minute; pielea și mușchii sunt mai supli când sunt încălziți. Îmbrăcați haine lejere, aveți grijă ca în încăpere să fie cald și găsiți un scaun stabil și confortabil.

Mențineți fiecare poziție până la cinci secunde și repetați fiecare mișcare până la de cinci ori.

Începeți cu relaxarea umerilor. Puneți câte o mână pe fiecare umăr și mișcați-vă coatele în sensul acelor de ceasornic, mai întâi alternativ, apoi simultan.

Ținând capul vertical, întoarceți-l pentru a privi peste umărul stâng și apoi peste cel drept.



Privind drept înainte, înclinați încet capul dintr-o parte în cealaltă, până ce simțiți că aveți o flexibilitate mai mare.

Țineți mâinile în lateral și balansați umerii astfel încât să vă atingeți bărbia, mai întâi vă balansați spre stânga, apoi spre dreapta.

Ridicați umerii până la urechi, apoi lăsați-i să cadă. Încheiați încălzirea prin scuturări.

Relaxarea

Cei mai mulți dintre noi au fața încordată – în lumea noastră plină de stres este de înțeles. Dar dacă nu înlăturăm această încordare, fluxul de sânge și limfă prin țesuturile și mușchii feței se pot bloca, prin urmare pielea va deveni umflată, lăsată și cu riduri. Parcurgeți următorii trei pași pentru a vă relaxa.

Mențineți fiecare poziție până la cinci secunde și repetați fiecare mișcare până la de cinci ori.

Strângeți-vă fața cât de strâns puteți, apoi relaxați-vă și lăsați-o să revină la normal.

Puneți-vă mâinile pe părțile laterale ale capului și faceți cu degetele mici mișcări circulare pentru a acționa asupra mușchilor temporali (aflați pe lateralele capului, chiar în fața tâmplelor).

Lăsați-vă maxilarul liber și, în timp ce respirați lent, compuneți-vă cel mai larg zâmbet posibil, pe care mențineți-l cât de mult puteți. Este un exercițiu care aduce multă mulțumire deoarece elimină încordarea profundă.

Căutați cu vârfurile degetelor orice zonă de încordare de pe față, pe care nu ați sesizat-o până acum, și eliminați-o prin mișcări ușoare și circulare.

În încheiere, odihniți-vă cu blândețe palmele pe față, pentru a vă încărca cu energie calorică.

Abordarea zonelor cu probleme

Acum sunteți pregătită să abordați acele zone ale feței care vă îngrijorează.

Fruntea

Dacă aveți obiceiul să vă încruntați, este uimitor cât de rapid încep să vă apară riduri pe frunte. Dar nu este cazul să vă faceți griji – puteți să acționați.

Așezați-vă degetele pe scalp și faceți mici mișcări circulare. Ele elimină încordarea din scalp, care este o cauză importantă a ridurilor de pe frunte.

Apăsați cu mâna pe partea de sus a liniei părului pentru a asigura puțină rezistență și aplecați puțin capul ca să priviți în jos. Ar trebui să simțiți cum se întinde pielea de pe frunte. Apoi relaxați-vă. Mișcarea ajută la reducerea ridurilor și la tonificarea pielii.

Așezați vârfurile degetelor deasupra și sub o linie imaginară trasată pe frunte. Împingeți cu blândețe pielea înspre linie.

Apăsați cu mâna pe partea de sus a liniei părului pentru a asigura puțină rezistență și aplecați puțin capul ca să priviți în jos. Ar trebui să simțiți cum se întinde pielea de pe frunte. Apoi relaxați-vă. Mișcarea ajută la reducerea ridurilor și la tonificarea pielii.

Ochii

Ochii sunt folosiți toată ziua și, fiind ferestrele sufletului, pot deseori avea semne de tensiune. Dacă nu avem grijă, zona din jurul ochilor dă prima semne de îmbătrânire. Yoga recomandă câteva exerciții simple care mențin zona ochilor fermă și relaxată.

Încercați să nu deplasați capul de la verticală
și priviți în sus, apoi în jos.

Priviți cu colțurile ochilor, mai întâi spre dreapta,
apoi spre stânga.

Congestionarea limfei în jurul ochilor poate crea riduri noi, adâncindu-le totodată pe cele existente. Dacă aveți deja semnul vârstei sub forma labei gâștii și a cearcănelor, încercați exercițiile următoare. Ele vă pot ajuta să le atenuați prin faptul că micșorează congestia. Pielea din jurul ochilor este foarte delicată, de aceea trebuie să acționați mai delicat decât la restul feței.

Mențineți fiecare poziție până la cinci secunde și repetați fiecare mișcare până la de cinci ori.

Așezați degetul arătător al unei mâini și mijlociul de la cealaltă pe ridurile de la coada fiecărui ochi (laba gâștii) și apăsați cu blândețe.

Așezați degetul arătător al unei mâini și mijlociul de la cealaltă pe cearcănele de sub fiecare ochi. apăsați cu grijă și blândețe. Faceți la fel la celălalt ochi.

Apucați pielea de la fiecare sprânceană și rulați-o între degete. Astfel este eliminată încordarea care produce laba gâștii.

Așezați degetele arătătoare pe coada sprâncenelor, deasupra colțurilor ochilor. Trageți cu blândețe în sus și mențineți. Apoi dați drumul. Această mișcare poate reduce laba gâștii.

S-ar putea să nu bănuiți că zona din spatele urechilor are legătură cu ochii, dar așa este. Masând această zonă, înlăturați congestia limfei acumulate aici, care poate produce pungi sub ochi. Așezați vârfurile degetelor pe zona din spatele urechilor și masați cu mișcări circulare blânde.

Faceţi mici mişcări circulare cu vârful degetului arătător de la fiecare mână, parcurgând zona de la un colţ al ochiului, în jurul orbitei şi înapoi la colţul ochiului.

Gravitatea nu este prietena ochilor. De-a lungul timpului, ea poate determina sprâncene joase sau pleoape lăsate. Având în vedere că ochii reprezintă puncte focale atât de importante pentru faţă, aceste schimbări pot da un puternic efect de îmbătrânire. Îl puteţi preveni cu ajutorul exerciţiilor pentru sprâncene şi pleoapele superioare.

Repetaţi fiecare mişcare până la de cinci ori.

Închideți ochii și așezați cu grijă degetul arătător deasupra pleoapelor. Opuneți rezistență pleoapelor cu ajutorul degetelor, dar cu blândețe, în timp ce încercați să deschideți ochii. Acest exercițiu întărește și tonifică mușchii fini ai pleoapelor.

Loviți ușor cu vârfurile degetelor de-a lungul sprâncenelor, înainte și înapoi. Se elimină încordarea.

Ridicați sprâncenele cât de sus puteți. Deschideți ochii cât de mult puteți. Coborâți sprâncenele lent și relaxați-vă.

Formați litera V cu degetul arătător și cel mijlociu de la fiecare mână și așezați-le în părțile laterale ale ochilor. Încercați să priviți cu coada ochiului, în timp ce degetele opun rezistență. Exercițiul antrenează mușchii din această zonă.

Gura

Gura dumneavoastră muncește mult pentru a vă ajuta să comunicați, să mestecați hrana și să arătați în ce dispoziție sunteți. De-a lungul trecerii anilor, mușchii cu care zâmbiți, aflați pe ambele părți ale gurii, își pot pierde tonusul, colțurile gurii îndreptându-se în jos și arătând ca și cum ați fi mereu bosumflată. Pentru ca gura să revină la poziția ei, acești mușchi trebuie să își recapete tonusul.

Mențineți fiecare poziție până la cinci secunde și repetați fiecare mișcare până la de cinci ori, dacă nu este specificat altfel.

Așezați degetele arătătoare în colțurile gurii și schițați un zâmbet silit, în timp ce degetele opun o rezistență ușoară. Apoi relaxați-vă.

Țineți gura puțin deschisă și duceți colțul ei stâng cât de departe puteți. Faceți aceeași mișcare cu colțul drept.

Umflați obrajii și mențineți-i așa cinci secunde. Apoi relaxați-vă. Mișcarea ajută la reducerea ridurilor produse când râdeți.

Așezați un deget arătător deasupra mijlocului buzei superioare și celălalt deget arătător deasupra ridului lateral produs când râdeți, apoi întindeți ușor pielea în sus. Repetați mișcarea în cealaltă parte a gurii. Nu puneți degetul chiar pe ridul respectiv, deoarece problema se poate înrăutăți.

Țuguiați buzele cât de mult puteți și faceți 10 bezele. Acest exercițiu este util tot pentru reducerea ridului produs când râdeți și vă poate îmbunătăți atât dispoziția, cât și felul în care arătați.

Așezați degetele mari sub buza superioară, cu unghiile lângă gingii. Foarte relaxată, trageți cu blândețe buza în jos, peste degete. Mențineți-o, apoi dați-i drumul ușor. Repetați mișcarea în lungul buzei. Ea ajută la eliminarea ridurilor de pe buza superioară.

Ținând gura închisă, umflați buza superioară și mențineți-o așa.

Acum umflați buza inferioară și mențineți-o așa.

Zâmbiți pentru a întinde buzele. Apăsați cu degetul mijlociu de la mâna dreaptă pe colțul drept al gurii. Faceți cu degetul mijlociu de la mâna stângă mici mișcări circulare, chiar de-a lungul marginii buzei superioare. Schimbați mâinile pentru a acționa asupra părții din stânga a gurii.

Bărbia dublă și maxilarul

Acest drăcușor care este gravitatea poate face ca mușchii de sub bărbie să-și piardă fermitatea și să înceapă să se lase, arătând ca o bărbie dublă. Exercițiile următoare pot reda tonusul acestei zone.

Țineți ușor pielea maxilarului cu degetele arătător și mijlociu de la aceeași mână. Rotiți cu blândețe încheietura celeilalte mâini și executați o mișcare în sus, folosindu-vă umflătura de la baza degetului mare. Începeți de la mijlocul bărbiei și continuați pe marginea maxilarului. Parcurgeți maxilarul de trei ori pe fiecare parte a feței. Apoi treceți la partea cealaltă. Exercițiul ajută la reducerea umflăturii de pe linia maxilarului.

Aşezaţi degetul arătător orizontal de-a latul bărbiei şi, opunând o rezistenţă uşoară, împingeţi cu el în sus până ce simţiţi cum se întăresc muşchii maxilarului.

Puneţi degetele arătător şi mijlociu în spatele loburilor urechilor şi masaţi cu o mişcare circulară. Astfel stimulaţi curgerea limfei şi ajutaţi la reducerea umflăturilor din jurul maxilarelor.

Deschideți gura și trageți buza superioară deasupra dinților de sus. Apoi închideți și deschideți gura ca și cum ați încerca să adunați ceva cu maxilarul. Pentru a întări mușchii maxilarului trebuie să exersați serios.

Loviți sau plesniți ușor zona de sub bărbie cu dosul palmei. Repetați cu cealaltă mână și măriți ritmul.

Așezați ambele degete mari sub bărbie pentru a opune rezistență și împingeți bărbia în jos. Continuați mișcarea mutând degetele simetric de-a lungul maxilarului. Ea va întări mușchii bărbiei și va ajuta la reducerea bărbiei duble.

Gâtul

Pielea gâtului este foarte fină și își poate pierde cu ușurință elasticitatea și finețea naturale, ajungând în timp să fie uscată și creponată. În plus, se formează riduri, care apoi se adâncesc. Exercițiile următoare vă ajută să remediați situația.

Dacă nu este specificat altfel, repetați fiecare exercițiu până la de cinci ori și mențineți fiecare poziție până la cinci secunde.

Întoarceți capul într-o parte. Folosind ambele mâini, apucați carnea de ambele părți ale mușchiului sternocleidomastoidian (mușchiul lung, orizontal, aflat pe partea laterală a gâtului, chiar sub maxilar) până ce simțiți o palpitație ușoară (cunoscută ca pulsul de vindecare; vedeți pag. 120). Continuați în sus, de-a lungul mușchiului. Întoarceți capul în cealaltă parte și repetați exercițiul acolo.

Menținând mușchii gâtului încordați, întoarceți lent capul dintr-o parte în cealaltă.

Ținând capul drept, încordați mușchii gâtului și scoateți lent gâtul înafară, apoi reveniți.

Puneți o mână pe frunte și împingeți capul în față, în timp ce mâna îi opune o rezistență ușoară.

Acum puneți mâinile în partea din spate a capului și împingeți capul spre spate.

Nasul

Chiar dacă vă vine sau nu să credeți, nasul continuă să crească pe măsură ce îmbătrâniți. Vârful lui se lasă și se lățește cu vârsta. Exercițiile următoare ajută la scurtarea și îngustarea vârfului nasului. Dacă sunteți îngrijorată în mod deosebit din cauza lui, repetați-le de peste două ori pe zi.

Apucați cu grijă nările cu degetele arătător și mijlociu pentru a opune rezistență și umflați nările în timp ce inspirați lent. Apoi expirați lent.

Acest exercițiu acționează asupra mușchiului Coborâtorul septului. Împingeți vârful nasului cu degetul arătător și țineți-l ferm în această poziție. Apoi trageți buza superioară în jos, peste dinți și țineți-o așa o secundă înainte de a lua mâna.

Tenul în ansamblu

Dacă aveți o piele grasă sau mixtă, s-ar putea să observați în jurul nasului pori deschiși. Exercițiile următoare vă ajută să-i reduceți, să eliminați congestia nazală și să stimulați curgerea limfei.

Folosind degetul mijlociu de la ambele mâini, faceți mici mișcări circulare de la rădăcina nasului înspre nări. Puteți simți sub vârfurile degetelor curgerea limfei.

Apucați și ciupiți cu blândețe toată fața cu degetele de la ambele mâini. Ajută la stimularea circulației și la îmbunătățirea stării generale a pielii.

Stați dreaptă și priviți în față. Deschideți ochii cât de larg puteți și trageți limba cât mai mult afară și în jos, către bărbie. Mențineți poziția cât timp vă simțiți bine. Reveniți și relaxați-vă. Repetați de cinci ori.

Lifting facial în cinci pași

Poate preferați o acțiune asupra feței în ansamblu care să nu necesite mult timp. Dacă este așa, repetați exercițiul următor conceput special pentru persoane ca dumneavoastră. Vă recomandăm să-l faceți dimineața, înainte de a vă aplica machiajul, sau la culcare, după ce v-ați curățat tenul.

În funcție de dispoziția dumneavoastră și de momentul din zi, la sfârșit vă veți simți plină de energie sau relaxată.

1

Priviți în sus pentru a întinde gâtul. Măturați cu dosul palmelor, de jos în sus, toată zona din jurul gâtului, timp de aproximativ o jumătate de minut. Exercițiul ajută la tonificarea zonei respective.

2

Pornind de la mandibulă, măturați cu spatele degetelor arătător și mijlociu zona dinspre articulația temporo-mandibulară, care se află lângă ureche. Repetați pe cealaltă parte a feței. Mențineți timp de 10 secunde pielea spre articulație. Repetați de cinci ori, apoi treceți la cealaltă parte a feței. Exercițiul ajută la reducerea umflăturilor apărute în preajma liniei maxilarului.

3

Măturați cu blândețe zona de la rădăcina nasului, de-a curmezișul obrazului și în sus, spre vârful urechii, pe partea stângă a feței folosind buricele degetelor arătător și mijlociu de la mâna stângă. Rămâneți acolo 10 secunde. Repetați pe cealaltă parte. Exercițiul ajută la ridicarea obrajilor.

4

Formați litera V cu degetul arătător și cel mijlociu de la fiecare mână. Închideți ochii. Așezați arătătorul chiar sub sprânceană și degetul mijlociu sub ochi. Măturați cu blândețe ochii cu buricele degetelor. Continuați mișcarea până în linia părului și rămâneți acolo. Exercițiul ajută la reducerea cearcănelor. Repetați-l de cinci ori.

5

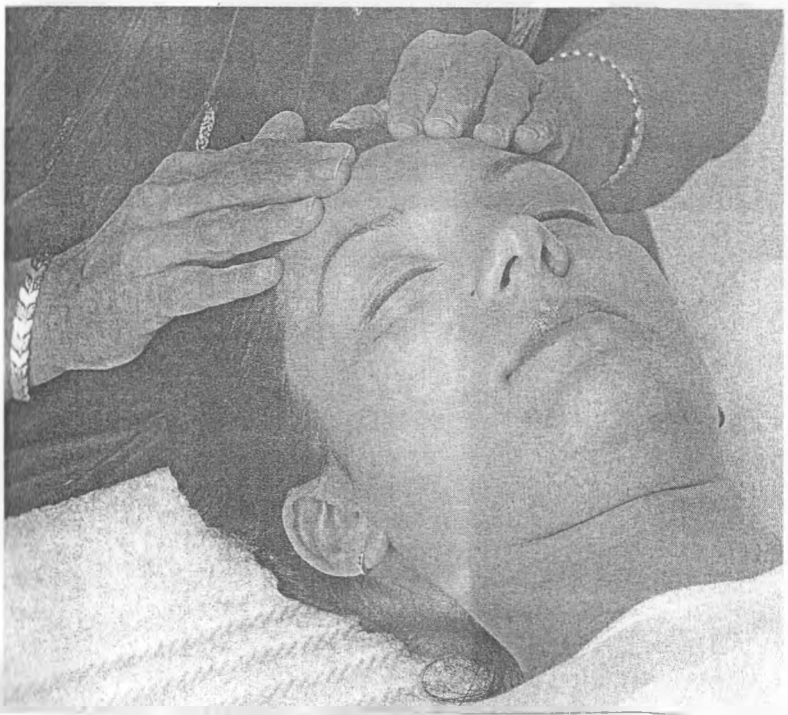
Măturați cu blândețe fruntea până la linia părului, folosind 3 sau 4 degete, în funcție de lățimea acesteia. Începeți de la o tâmplă și continuați până la cealaltă. Exercițiul ajută la diminuarea ridurilor de pe frunte.

Studiu de caz

Nume: Shirley
Vârstă: 25 de ani
Ocupație: Decoratoare de interioare

Shirley a venit la tratament deoarece simțea că zona de sub ochi necesită îngrijire. După prima jumătate de ședință, s-a privit în oglindă pentru a compara partea feței asupra căreia fusese acționat cu cealaltă parte — a putut vedea o mare diferență, chiar dacă se lucrase atât de puțin.

De la acel prin tratament, Shirley face lunar un masaj cu efect de lifting și se bucură în mod deosebit de relaxarea pe care i-o oferă tratamentul. Închide ochii și adoarme după câteva minute. După ce se trezește se simte minunat și susține că este mai bine decât după un somn de opt ore !



CAPITOLUL 5

Masajul cu efect de lifting

O experiență la îndemâna fiecăruia

Dacă vă faceți singură masaj obțineți multe beneficii, dar când vă face altcineva este de-a dreptul minunat. Un masaj săptămânal făcut de un partener sau de un terapeut dă rezultate vizibile după numai câteva ședințe. Nu vă va veni să credeți cât de relaxată, eliberată de stres și împăcată cu lumea vă veți simți după ce v-a făcut cineva un masaj facial.

Mai mult chiar, pur și simplu veți observa cum se reduc ridurile, iar fața arată mai fermă. Acesta este scopul masajului cu efect de lifting. De asemenea, trebuie să continuați exercițiile pe care le faceți singură, deoarece ele consolidează progresul obținut. Rețineți totuși că, pe lângă rezultatele îmbucurătoare ale masajului pe care vi-l faceți, ar trebui să încercați și un masaj realizat de un profesionist care s-a antrenat în practicarea tehnicii respective. În acest caz veți observa deja rezultate după o singură ședință de masaj.

Cum acționează masajul cu efect de lifting?

Masajul cu efect de lifting este o acțiune plăcută, neinvazivă, care vă face să arătați mai tânără. Deși este imposibil să anulați procesul de îmbătrânire, puteți face multe lucruri pentru a prelungi perioada în care arătați tânără, folosind tehnici simple, naturale și eficiente care valorifică la maxim atuurile pe care le aveți. Atingerile ușoare și blânde folosite în timpul masajului cu efect de lifting ajută mușchii să se relaxeze, acționează asupra țesutului conjunctiv pentru a descâlci și flexibiliza fibrele, stimulează substanța de bază să-și reducă rigiditatea și să devină mai fluidă.

În timpul acestui tip de masaj, încercăm să anulăm procesul de îmbătrânire prin eliminarea de pe față a expresiilor întipărite, prin îndepărtarea încordării, restabilirea vitalității și mobilității feței, redând, prin urmare, mușchilor o nouă viață. Este un sistem meticulos de îngrijire a sănătății, care acționează în mod sistematic asupra feței: eliminarea tensiunilor profunde, eliberarea straturilor de mușchi și țesuturi conjunctive, astfel încât mușchii să aibă loc să se relaxeze și stimularea țesuturilor să alunece mai lin peste straturile mai profunde de mușchi și oase.

Înainte și după

Este o idee bună ca, înainte de a începe tratamentul, să faceți câteva fotografii ale feței partenerei de masaj, din diferite unghiuri. Puteți face apoi fotografii după a patra ședință, pentru a vedea cum progresează

Identificarea zonelor cu probleme

Dacă faceţi masaj unui partener(ă) sau prieten(ă), în primul rând trebuie să îi observaţi cu atenţie structura feţei pentru a identifica zonele cu probleme. Reţineţi faptul că acest masaj este potrivit în egală măsură bărbaţilor şi femeilor. Notaţi sau, dacă aveţi simţ artistic, desenaţi zonele care necesită cel mai mult atenţia dumneavoastră.

- **Tipul pielii: este piele normală, uscată, grasă sau mixtă (grasă în jurul nasului şi pe frunte, iar în rest uscată) ?**
- **Tonusul pielii: pielea este preponderent fermă sau lăsată ?**
- **Simetrie: puţine feţe sunt cu adevărat simetrice, dar aici ne interesează în principal cutele determinate de expresii întipărite şi ridurile.**
- **Umflături: pot indica un blocaj care împiedică fluxul limfei şi se observă, de obicei, în jurul ochilor şi pe linia maxilarului.**
- **Expresivitate: o faţă ca o mască indică tensiuni musculare profunde. O faţă expresivă arată că muşchii sunt mobili şi supli.**
- **Linii şi riduri: zonele respective necesită atenţie suplimentară şi pot fi un semn al unor alte probleme.**
- **Încordare: unele zone pot arata ca şi cum ceva le împiedică să se mişte liber. Motivul îl reprezintă încordarea existentă în ţesutul conjunctiv.**
- **Zone speciale: observaţi cicatricele, rănile şi alte probleme deosebite.**
- **Priorităţile partenerului de masaj: s-ar putea ca părerile partenerei să fie diferite de cele ale dumneavoastră, prin urmare întrebaţi-o ce zone doreşte să abordaţi.**

lucrurile, și la sfârșitul unui program compus din opt sau zece ședințe, ca să analizați rezultatele. Întrucât în timpul ședințelor se simte minunat, iar pielea va fi mai moale și mai fermă, este dificil pentru cineva să aprecieze efectul general al tratamentului dacă nu are posibilitatea să facă o comparație. Având fotografiile, poate observa schimbările clare în tonusul și structura pielii.

Abordarea mentală potrivită

Această terapie combină inspirat masajul fizic cu tehnicile de echilibrare a energiei chakrelor. Persoana care este tratată (receptorul) își abandonează trupul în mâinile terapeutului. Ea își neutralizează mecanismul de apărare și pur și simplu permite ca, în timp ce i se face masajul, să i se echilibreze energia. Acest lucru înseamnă că ea se află la un nivel mai scăzut de energie. Ea trebuie să fie pregătită din punct de vedere mental să accepte masajul, deoarece, dacă opune rezistență, probabil din cauză că rămâne conștientă de sine și că nu se relaxează complet, nu va obține avantaje maxime. Terapeutul trebuie să fie echilibrat din punct de vedere fizic și mental, deoarece astfel crește probabilitatea ca tratamentul să fie eficient.

Practicanții învățăturii ayurveda consideră că energia curge de la un nivel mai înalt spre unul mai coborât. Acest principiu se aplică precis în cazul masajului. Terapeutul se află în mod automat la nivelul mai înalt, deoarece el canalizează energia prin masaj, ajutând receptorul să-și echilibreze câmpul energetic. Impulsuri de energie pură trec din vârfurile degetelor terapeutului către pielea receptorului, unde energia este absorbită, transferându-se astfel de la donator la receptor.

Conform străvechii tradiții indiene, când atingi pe cineva, ceea ce gândești sau simți este transferat către acesta. Prin urmare, este important ca în prealabil să vă goliți mintea de gânduri impure sau negative – întrucât acestea pot fi transmise prin atingere – și să vă acordați mintea la un nivel superior. Înainte de a începe masajul, rezervați-vă câteva minute ca să vă relaxați, să meditați, astfel încât să vă umpleți cu gânduri minunate, tămăduitoare. Când sunteți pregătită și vă simțiți într-o stare mentală potrivită pentru terapie, puteți începe masajul.

Pregătirea proprie

Dacă urmați acești pași, veți fi pregătiți fizic și mental, veți avea o atitudine pozitivă și veți gândi clar, veți avea încredere că puteți realiza masajul conform tuturor cerințelor pe care o aveți.

1. Găsiți-vă o poziție confortabilă, unde puteți sta cu spatele drept.
2. Cufundați-vă puțin bărbia. Veți [illegible] dispărea orice încordare din zona gatului.
3. Puneți-vă limba în spatele dinților din față și concentrați-vă, în timp ce respirați pe nas, lent și profund, ținând gura închisă.
4. Înălțați-vă coatele și aduceți mâinile sus, la nivelul inimii. Simțiți [illegible] în timp ce se relaxează.
5. Duceți mâinile în față, ca niște cupe și imaginați-vă că se umplu cu o rouă de energie tămăduitoare. Închipuiți-vă că această energie trece prin mâini spre inimă. Observați că vă simțiți puternică și plină de energie pozitivă.
6. Frecați spatele mâinilor una de cealaltă și apoi palmele, pentru a crea energie și căldură.
7. Îndreptați-vă mintea, plină de gânduri tămăduitoare, către partenerul(a) de masaj.

Magia masajului

Pentru ca masajul să fie cât mai eficient, trebuie ca partenerul(a) să simtă că poate avea încredere în dumneavoastră, să se simtă în siguranţă şi confortabil în mâinile dumneavoastră. Deci este important să îl/o încurajaţi să fie cât mai deschisă spre activitatea respectivă. După masaj, atât terapeutul, cât şi receptorul trebuie să se odihnească puţin, pentru a-şi aduna şi echilibra energia.

Etapa 1: relaxare şi explorare

Invitaţi partenerul(a) de masaj să se întindă. Acoperiţi-l (o) cu o pătură care să-i ţină de cald. Când se simte confortabil, încurajaţi-l(o) să se relaxeze, strecurând o mână sub omoplatul său drept. Cereţi-i să inspire şi să expire, scoţându-vă mâna în timp ce expiră. Acest lucru îl (o) ajută să respire liber şi să elimine încordarea din umeri, astfel că veţi lucra mai uşor. Repetaţi mişcarea, de această dată punând mâna sub omoplatul stâng. Verificaţi dacă respiră cu uşurinţă. Vă avertizez – s-ar putea să fie atât de relaxat(ă) încât să adoarmă.

Urmează să echilibraţi energia. Aşezaţi ambele mâini la 7,5 centimetri deasupra feţei partenerului(ei), transferând energia universală pentru a-l (o) calma şi a-l (o) face să se relaxeze în continuare. Respiraţi profund şi lent. La fiecare respiraţie aduceţi mâinile mai aproape de faţă, până ce îi atingeţi uşor pielea.

Aşezaţi-vă mâinile pe faţa lui (ei) şi menţineţi-le câteva secunde. Acest lucru vă ajută să vă echilibraţi şi îngăduie partenerului (ei) să îşi relaxeze faţa.

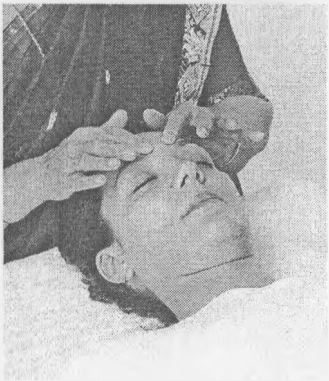
Deplasați mâinile până ce ajung deasupra urechilor și mențineți-le acolo câteva secunde.

Mișcați-vă mâinile și așezați-le deasupra capului partenerului(ei), pe chakra coroanei. Acest lucru vă ajută să-i echilibrați energia. Mențineți acolo mâinile timp de 30 de secunde. Întregul proces trebuie să dureze 2-3 minute.

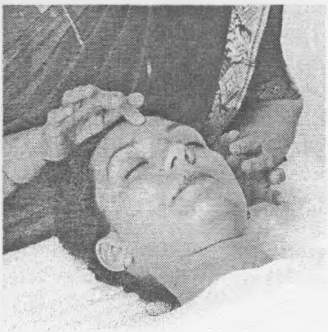
Mângâiați de trei ori părțile laterale ale feței, apăsând ușor, blând. Acest lucru îi va calma sistemul nervos, făcându-l(o) să se relaxeze și mai mult.

Etapa 2: stimularea punctelor de presiune

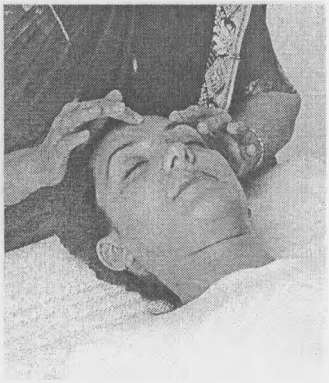
Aceste exerciții sunt pentru stimularea punctelor de presiune ayurvedice. În fiecare caz, aplicați o presiune ușoară și mențineți-o timp de 10 secunde.



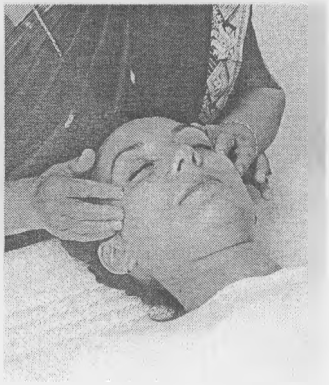
Apăsați cu blândețe cu buricul degetelor arătător și mijlociu de la ambele mâini deasupra sprâncenelor, pentru a stimula ușor punctele de presiune. Continuați aceste mișcări în mijlocul frunții, urcând treptat spre linia părului, abordând țesutul încordat. Continuați acționând pe fâșii paralele ale frunții. Apăsați fiecare punct de presiune timp de 10 secunde.



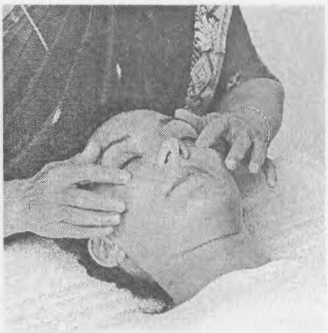
Aplicați o presiune ușoară asupra mijlocului frunții cu ajutorul degetului arătător de la mâna dreaptă.



În timp ce mențineți presiunea în punctul respectiv, apăsați cu arătătorul de la mâna stângă la aproximativ 2,5 centimetri în stânga față de al treilea ochi. Repetați mișcarea cu mâna dreaptă.



Acum stimulați punctele de presiune de la colțurile ambilor ochi.



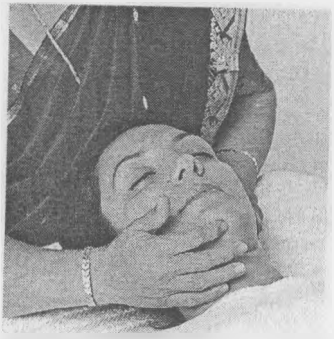
Acum stimulați punctele de presiune de sub ochi, menținând apăsarea aproximativ 10 secunde.

Găsiți punctele de presiune din obraji, aflate cam la 2,5 centimetri de colțurile gurii, paralel cu acestea. Aplicați o presiune ușoară pe fiecare, timp de aproximativ 10 secunde.

Aplicați o presiune ușoară pe vârful nasului, cu ajutorul degetului arătător sau mijlociu de la mâna dominantă.

Mutați degetul în punctul dintre nas și mijlocul buzei superioare, aici aplicați o presiune ușoară pe fiecare, timp de aproximativ 10 secunde.

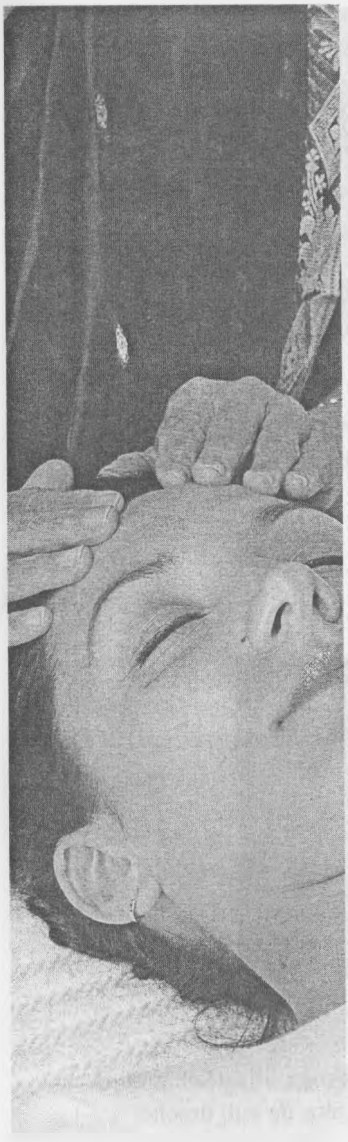
Mutați degetul în mijlocul bărbiei și aplicați o presiune ușoară.



Coborâți degetul mai jos de mijlocul bărbiei și apăsați.

Stimulați punctele de presiune de pe linia maxilarului, cu ajutorul degetelor arătătoare.

Schimbați degetele, ca să le odihniți, și acționați cu degetele mijlocii asupra punctelor de sub ureche.



Etapa 3: primele rezultate

Ați parcurs cu succes primele două etape ale acestui proces. Relaxați-vă și pregătiți-vă câteva secunde înainte de a trece la etapa 3. Acum sunteți gata să începeți faza principală, pornind cu primele rezultate. Ele se obțin pe întreaga față, cu ajutorul unor mișcări circulare realizate cu buricele a câte trei degete de la ambele mâini. Veți începe prin masarea suprafeței pielii, ajungând treptat în profunzime, pentru a face mușchii să devină mai mobili. Trebuie să fiți conștientă de faptul că la acționarea acestor mușchi s-ar putea să fie eliberate emoții reprimate (există și oameni care plâng), deci s-ar putea să aveți parte de reacții neașteptate.

Începeți la mijlocul frunții și acționați în lateral și în jos, de ambele părți ale ochilor. După aceea treceți sub ochi și peste obraji spre nas, apoi spre urechi, înapoi la gură, peste bărbie la maxilare și, în sfârșit, la bărbie. Lucrați în zig-zag, coborând treptat spre josul feței. Aminitiți-vă, la început aplicați o presiune destul de ușoară, deoarece doriți să influențați doar suprafața pielii. Apoi repetați toate mișcările, aplicând o presiune ceva mai mare, pentru a face mușchii mai mobili și a elibera încordarea. Acum receptorul este pregătit să beneficieze de ceea ce oferă etapa 4.

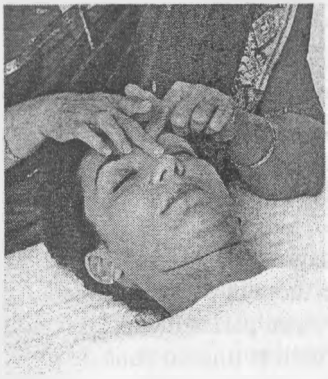
Etapa 4: atenuarea încordării

Aceste etape nu numai că fac receptorul să se simtă incredibil de relaxat, ci au totodată o mare eficiență în eliminarea oricăror tensiuni acumulate în zona feței. Acționați cu blândețe aproximativ zece minute asupra feței pentru a descoperi locurile în care pielea și mușchii sunt încordați, apoi concentrați-vă pentru a elimina blocajele din țesutul conjunctiv. Urmăriți să simțiți sub ridicătura de la baza degetului mare mișcări foarte fine care arată că încordarea este eliminată lent. Acțiunea de detensionare a țesutul conjunctiv din jurul ridurilor are o eficientă uimitoare în reducerea proeminenței acestora. Când ajungeți la un țesut încordat, faceți mișcări mici și abordați partea încordată pentru a-i reduce rigiditatea. Acționați în mai multe direcții pentru a obține efecte maxime. În timp ce lucrați, aveți grijă să nu întindeți pielea.

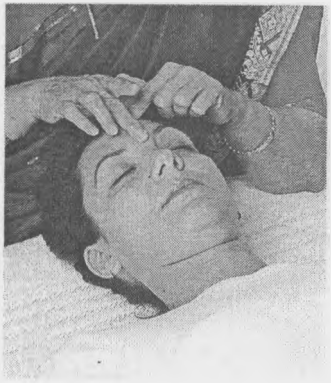
Folosiți ridicătura de la baza degetului mare al mâinii drepte pentru a lucra în partea dreaptă a feței receptorului și invers. Pentru partea dreaptă a feței începeți din mijlocul frunții și țineți o zonă de piele cu degetul arătător de la mâna stângă. Lăsați baza degetului mare de la mâna dreaptă să alunece peste și în jurul degetului arătător într-o mișcare semicirculară, în timp ce vă răsuciți ușor încheietura. Aplicați la partea dreaptă a feței recipientului mișcările prezentate la etapa 5, apoi schimbați mâinile și acționați asupra părții din stânga.

Etapa 5: stabilizarea

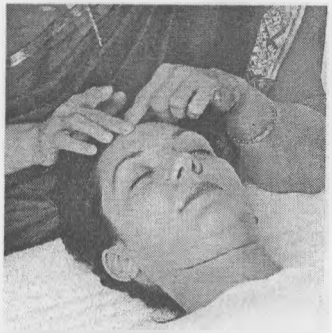
Concentrați-vă asupra unei jumătăți a feței. Începeți cu partea care necesită mai multă atenție. Folosiți degetul arătător al unei mâini ca stabilizator, iar cu celălalt arătător alunecați în jurul primului, făcând o mișcare semicirculară. De exemplu, dacă vă hotărâți să vă ocupați de partea dreaptă a feței, folosiți arătătorul mâinii stângi ca deget stabilizator, sau deget-mamă. Alunecați ușor cu arătătorul mâinii drepte înspre interior, în jurul degetului stabilizator. Apoi exercitați o acțiune fină de ridicare (de exemplu, aducând cu blândețe pielea înspre dumneavoastră), folosind buricele degetelor. Aceasta reprezintă o mișcare completă. Urmați traseul prezentat în fotografiile



Începeți dintre sprâncene, apoi coborâți cu blândețe de la rădăcina nasului până la vârf și înapoi, cu ușoare mișcări de alunecare. Este o etapă importantă, deoarece în această zonă există de obicei multă tensiune (și deseori riduri).

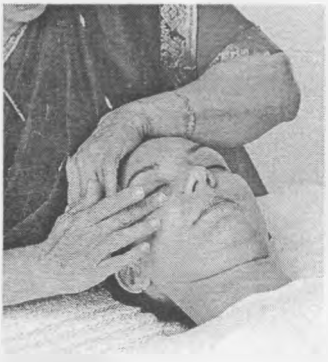


Reveniți la frunte și acționați, cu ușoare mișcări coborâtoare, în sus, spre linia părului, stimulând eliminarea încordării din țesuturi.



Repetați aceste mișcări în zig-zag de la sprâncene la linia părului și înapoi, inclusiv jumătatea corespunzătoare a frunții. Apoi acționați orizontal pe aceeași jumătate de frunte.

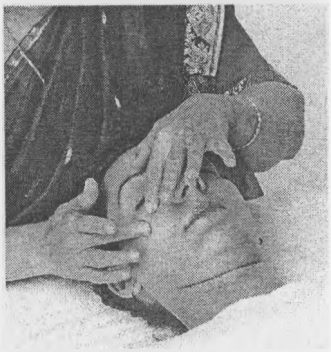
Acționați lent, în sus, spre tâmple și așezați un deget chiar deasupra sprâncenei. Apoi alunecați în sus, înspre exterior, dincolo de sprânceană printr-o mișcare în diagonală, care ajută la risipirea tensiunii și limitărilor din țesuturi. Mențineți apăsarea egală și continuă. Dacă întâlniți anumite riduri, nu încercați să acționați asupra lor în mod particular.



Treceți la zona de sub marginea sprâncenei. Continuați cu o mișcare lentă pe lateralele ochilor și apoi acționați asupra mușchiului ochiului, folosind în același timp degetul-mamă pentru a stabiliza pielea de dedesupt.

Acționați pe laterala rădăcinii nasului, folosind de asemenea un deget-mamă.

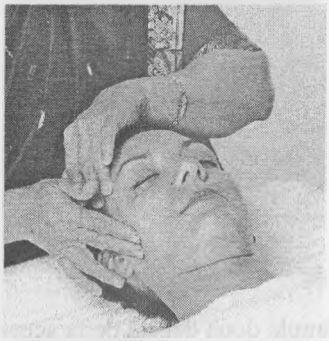
Acum treceți în jos, spre colțul gurii.



Acționați de-a curmezișul obrajilor, de sus în jos, realizând o mișcare în diagonală către buze, ținând un deget în jos pentru a căuta în permanență limitări. Alunecați în jos și de-a curmezișul.

Acum acționați în jurul gurii. Distanța dintre cele două degete apropiate trebuie să fie cam de 2,5 centimetri, unul stând nemișcat sub mijlocul nasului și celălalt împingând buza superioară către primul. Gura este folosită mult, deci s-ar putea ca aici să fie multe limitări.

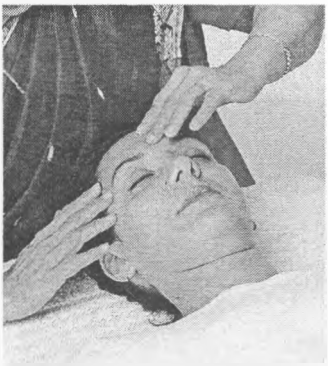
Acționați asupra colțului gurii folosind aceeași tehnică, un deget fiind pe post de stabilizator. Coborâți spre bărbie, apoi sub ea, eliminând încordarea din această zonă. Continuați în jos, către laterala gâtului.



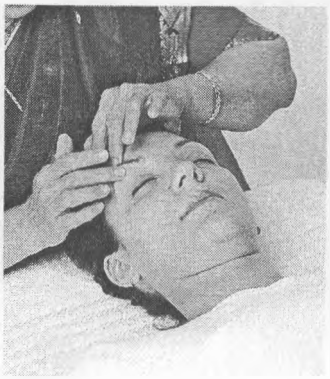
Folosiți două degete pentru a ține tâmplele și, mișcând ambele mâini simultan, realizați o mișcare de tragere în jos pentru a stimula circulația.

Etapa 6: rezultate mai profunde, folosind pulsul de vindecare

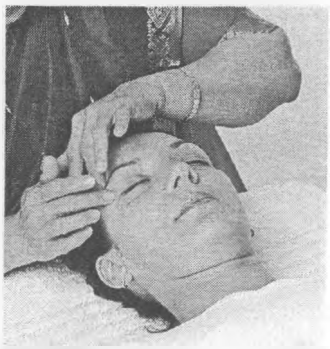
Pulsul de vindecare se simte ca o palpitație în diferite puncte de pe față și gât. După cum sugerează și numele, stimularea pulsului de vindecare aduce multe avantaje



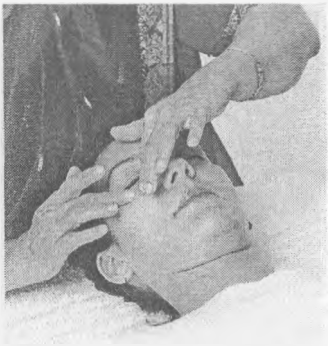
Așezați pe tâmple două degete de la aceeași mână, iar degetul arătător de la cealaltă mână pe mijlocul frunții și mijlociul între sprâncene, deasupra nasului. Mențineți cu blândețe până ce simțiți vibrația pulsului de vindecare, apoi eliberați zona. Acționați în profunzime, folosind aceleași mișcări, până ce degetele de la ambele mâini se întâlnesc. Dacă tâmpla este foarte lată, repetați mai sus aceste mișcări.



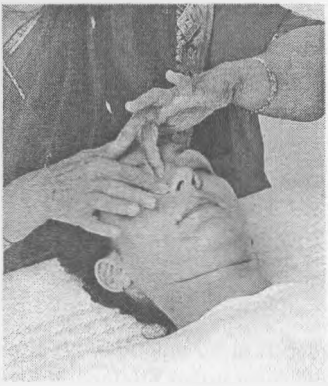
Așezați arătătorul mâinii stângi deasupra sprâncenei și pregătiți-vă să apăsați ușor. Apoi așezați mijlociul de la mâna dreaptă sub sprânceană și în diagonală. După ce ați așezat ambele degete, apăsați în sus și în jos, creând în zona respectivă o tracțiune, respectiv o apăsare. Mențineți această poziție până simțiți pulsul de vindecare.



Folosiți pulsul de vindecare din jurul ochilor prin crearea unui spațiu mic între două degete deasupra și sub sprânceană, pentru a elimina încordarea de acolo. Alegeți două degete care simțiți că se potrivesc mai bine pentru această mișcare.

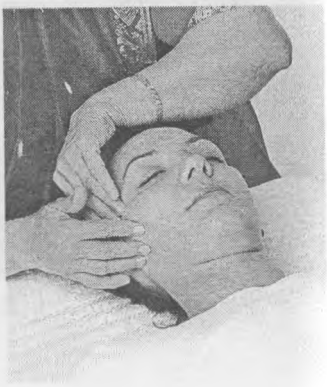


Folosiți aceeași tehnică sub mușchiul ochiului. Începeți la colțul interior și treceți treptat spre mijloc, apoi spre partea exterioară.



Acționați la fel pe partea laterală a nasului, apoi puțin mai jos. Astfel stimulați circulația limfei. Acum așezați mâna stângă pe obraz și împingeți în sus cam 5 centimetri de la colțul gurii, cu ajutorul mâinii drepte. Astfel se eliberează încordarea.

Treceți la buze, apoi sub buze, înspre exterior, dincolo de linia maxilarului și după aceea în fața urechilor. Stați în fiecare poziție până ce simțiți vibrația pulsului de vindecare. Nu vă faceți griji dacă nu simțiți nicio pulsație de la prima încercare – veți simți după ce căpătați experiență!



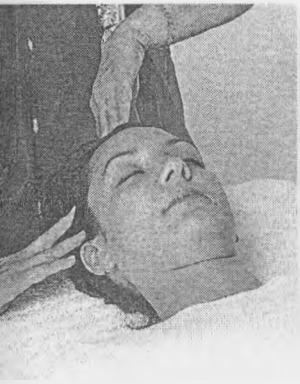
Folosiți aceleași mișcări în zona tâmplei.

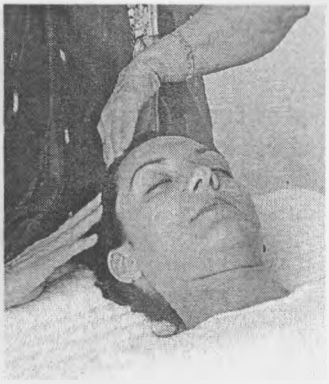
Acționați chiar sub bărbie, apăsând puțin carnea, înspre capătul bărbiei.

Apucați cu două degete pielea de sub bărbie, apăsați și trageți în sus de mușchiul sternocleidomastoidian. Astfel se înlătură limitările, totodată se îmbunătățește circulația și curgerea energiei la nivelul întregii fețe.

Aşezaţi un deget pe stern şi mâna dreaptă sub lobul urechii, apoi apăsaţi. Astfel se elimină încordarea.

Folosiţi pulsul de vindecare de la linia părului pentru a elimina încordarea din scalp. Apoi apăsaţi pe scalp şi tâmple.





Folosiţi pulsul de vindecare de deasupra urechii şi din mijlocul craniului, apoi deplasaţi lent mâinile una spre cealaltă până ce se întâlnesc degetele.

Mângâiați în sus, către frunte și linia părului, acționând în sus și înspre exterior.

Acum folosiți o mână ca mână-mamă și mângâiați cu cealaltă în sus, peste toată fața.

Etapa 7: revizuirea

Lăsați persoana căreia îi faceți masaj să se ridice și să vadă ce ați făcut până aici. Este important ca, înainte de a începe să vă ocupați de cealaltă parte a feței, să vadă diferența dintre cele două părți, existentă în această fază. Probabil că va spune că simte cealaltă parte a feței rigidă și mată.

Acum repetați etapele 5 și 6 asupra celeilalte părți a feței. După ce ați terminat, executați următorii doi pași.

Țineți mâinile câteva secunde în partea de sus a gâtului, de ambele părți.

Apoi mutaţi mâinile pe faţă şi ţineţi-le uşor câteva secunde pentru vindecare şi căldură.

Etapa 8: susţinerea

Când şedinţa s-a încheiat, este important să vă susţineţi partenera de masaj pentru a avea o atitudine vioaie şi concentrată. A stat culcată peste o oră, de aceea acest exerciţiu trebuie să-i dea energie pentru a se mişca.

Începeţi cu echilibrarea energiei prin apăsarea ambelor coapse.

Acţionaţi asupra picioarelor şi apoi apăsaţi uşor labele picioarelor şi degetele. După aceea măturaţi cu vârfurile degetelor coapsele, picioarele, labele picioarelor şi degetele de la picioare. Executaţi mişcările de trei ori.

Repetați echilibrarea energiei la brațe și la mâini.

Acum îndoiți-i brațele de la coate și fricționați-i mâinile pe rând.

În final, măturați-i ușor brațele, pe rând, de la umeri până la vârfurile degetelor. Executați mișcarea de trei ori la fiecare braț.

S-ar putea să fie nevoie să o ajutați să se ridice, apoi fricționați-i umerii și spatele. Măturați-i trupul cu vârfurile degetelor de la chakra coroană până la partea de jos a spatelui, de trei ori, pentru a o ajuta să-și revină.

Este bine ca, după ce ați terminat tratamentul, să vă bucurați amândouă de câte un pahar cu apă simplă. Probabil vă va spune că se simte minunat! De asemenea, va arăta bine – mulțumită dumneavoastră!

Kundan Mehta, autorul acestei cărți, ține cursuri pentru învățarea acestei minunate terapii în toată lumea. Pentru a afla detalii privind organizarea unui curs de masaj facial cu efect de lifting (de întinerire facială), luați legătura cu:

Centrul londonez de Champissage indian
136 Holloway Road
Londra N7 8DD.
Telefon: : (+44) 207 609 3590

Puteți trimite un e-mail la adresa: mehta@indianchampissage.com

Sau puteți vizita pagina de web: www.indianchampissage.com

CAPITOLUL 6

Rețete pentru o frumusețe naturală

Hrănirea eului exterior

Nu există niciun secret pentru a avea o piele sănătoasă, care arată tânără. Simpla rutină în folosirea de produse naturale poate determina rezultate uimitoare. În plus, puțin răsfăț din când în când nu numai că vă hrănește pielea, ci vă oferă timp să vă concentrați asupra propriei persoane, să vă scuturați de stresul și solicitările vieții moderne. Este vital să vă hrăniți pielea și din interior, de aceea vom vorbi în capitolul 7 despre alimentația sănătoasă, dar trebuie să urmați totodată un program de îngrijire a pielii.

În încercarea de a avea o piele care să arate minunat, unii oameni cheltuiesc bani mulți pe produse de îngrijire a pielii. Dar aceasta nu este cea mai bună soluție. Produsele cumpărate pot fi scumpe și nu neapărat eficiente, în plus pot crea probleme, cum ar fi pori înfundați, coșuri, dereglări ale sensibilității pielii și alergii. Nu este nevoie să cheltuiți o avere pentru a avea grijă de pielea dumneavoastră. De mii de ani, femeile au găsit în natură răspunsuri pentru problemele pielii.

În India a fost întotdeauna ceva normal să îți stabilești un regim propriu de îngrijire și să-ți prepari produse de frumusețe din ingrediente naturale. Mai recent, asupra oamenilor a venit o avalanșă de creme și loțiuni produse industrial de mari companii cosmetice, astfel că aproape au uitat tradițiile strămoșești. În prezent însă, are loc o reînviere a interesului pentru produsele tradiționale, care sunt la modă și în Occident. În capitolul de față vă vom arăta cum să vă înfrumusețați folosind preparate naturale, dintre care multe le găsiți chiar acasă.

Îngrijirea pielii cu produse naturale are avantaje multe și diferite. Decideți singură ce anume vă puneți pe piele și cheltuiți mult mai puțin decât dacă ați cumpăra produsele de la magazin. Veți vedea că procesul de preparare în sine este relaxant. El vă face să vă concentrați asupra propriei persoane și să întrerupeți funcționarea părții stângi a creierului, care se ocupă cu luarea de decizii, pentru a permite părții drepte, mai creative, să preia controlul.

Natura furnizează toate genurile de preparate de care aveți nevoie: substanțe de curățare, substanțe tonice, substanțe astringente, măști antirid. Dacă vă uitați în dulapul din bucătărie și în frigider, veți descoperi cu surprindere că aveți deja multe dintre ingredientele principale care vă fac pielea să arate sănătoasă și suplă, precum și care vă ajută să luptați împotriva ravagiilor timpului. Studii recente arată că anumite vitamine și minerale puse direct pe piele pot remedia pur și simplu unele deteriorări produse de soare, poluare și stres. Este vorba despre antioxidanți, inclusiv vitaminele A, C și E, pigmentul vegetal betacaroten (transformat în organism în vitamina A), precum și mineralele zinc și seleniu. Aplicate pe față, acestea contracarează efectul distrugător al radicalilor liberi (vedeți Glosarul), care reprezintă o cauză importantă a îmbătrânirii pielii. De asemenea, vitamina C stimulează regenerarea țesuturilor.

Cadoul naturii

Mai întâi vom trece în revistă câteva ingrediente naturale și vom explica la ce pot fi folosite. Apoi vom explica în ce mod le combinăm pentru a obține toate produsele naturale pentru înfrumusețare de care puteți avea nevoie. Când este posibil, alegeți produse organice, care nu conțin aditivi potențial periculoși. Însă, având în vedere că nu au conservanți, produsele naturale de îngrijire a pielii nu rezistă la fel de mult timp ca cele realizate industrial. Toate produsele naturale trebuie depozitate în frigider, iar cele mai multe nu pot fi păstrate decât câteva zile. Dacă doriți să le țineți în borcane sau alte recipiente, sterilizați-le întotdeauna cu apă fiartă înainte de a le folosi.

- ***Iaurt:*** *Conține acid lactic, acesta extrage grăsimea și bacteriile din pori în timp ce introduce umezeală în ei. Iaurtul netezește, hidratează, crește fermitatea și tonifică pielea, fiind ideal pentru tenul gras și cu coșuri. Poate fi aplicat direct pe față, fără a i se adăuga alte ingrediente. Lăsați-l 20 de minute pe piele și apoi îndepărtați-l cu apă călduță.*
- ***Miere:*** *Este un hidratant natural, util pentru multe probleme ale pielii uscate. De asemenea, are proprietăți antiseptice, prin urmare este deosebit de util pentru tenul gras, predispus la apariția coșurilor. Se aplică direct pe față, fără alte ingrediente și îi conferă un aspect moale, mătăsos.*
- ***Ouă:*** *Sunt utile atât albușul, cât și gălbenușul. Albușul închide porii și tonifică pielea, în timp ce gălbenușul este un hidratant natural. Pot fi folosite separat, în conținutul a diferite produse, sau puteți lua un ou întreg, pe care să îl spargeți și să-l aplicați direct pe piele. Lăsați-l câteva minute și apoi îndepărtați-l. Veți observa că pielea a devenit mai fermă și mai puțin lăsată.*
- ***Șofran:*** *Este folosit în India din vechime, pentru înfrumusețarea mireselor. Are calități antiseptice, curăță tenul și face pielea moale. Folosit în compoziția măștilor cosmetice, alături de alte ingrediente, conferă pielii o strălucire deosebită.*
- ***Făină:*** *Anumite tipuri de făină pot hrăni și curăța pielea. În India, făina de năut este amestecată cu puțin lapte și se aplică pe față ca substanță de curățare. De asemenea, constituie baza multor altor produse de înfrumusețare.*

- ***Drojdie de bere:*** *În amestec cu alte ingrediente, are o eficiență deosebită pentru curățare, fiind utilă în mod deosebit pentru tenul gras.*
- ***Ulei de măsline:*** *Înmoaie, hidratează și calmează pielea. Alegeți întotdeauna uleiuri organice, produse fără fertilizatori și pesticide chimice.*
- ***Apă de trandafiri:*** *Este un produs secundar rezultat în urma distilării esenței de ulei de trandafiri. Are un caracter puțin acid, prin urmare are efect tonifiant, stimulează regenerarea, crește fermitatea pielii și contracarează infecțiile. Pentru pielea grasă este mai potrivită apa de portocale.*
- ***Zahăr:*** *Când se freacă pielea cu el, zahărul acționează ca exfoliant, îndepărtând celulele moarte, astfel încât pielea se înviorează. De asemenea, acționează împotriva infecțiilor.*
- ***Făină de ovăz:*** *Calmează, înviorează și exfoliază pielea. De asemenea, reprezintă o sursă naturală de vitamina E, una dintre vitaminele antioxidante care ajută la contracararea efectului dăunător al radicalilor liberi asupra pielii.*

Fructele și legumele – ingrediente-minune

Pe lângă conținutul bogat de antioxidanți, multe fructe și legume au enzime care vă fac să vă simțiți fața tonificată, cu furnicături și strălucitoare. Produsele pe care vi le preparați singură conțin mult mai multe substanțe nutritive decât orice puteți cumpăra de la magazin. Există anumite combinații de fructe și legume care se potrivesc cel mai bine anumitor tipuri de piele.

Piele grasă

- ***Caisa:*** *Multe produse pentru piele, care se vând în magazine, conțin caise, dintr-un motiv foarte întemeiat. Caisa reprezintă o sursă bogată de betacaroten, care este un antioxidant puternic. În plus, acesta se transformă în organism în vitamina A, necesară pentru sănătatea pielii și cu efect de întinerire a feței prin faptul că ajută la netezirea ridurilor și la atenuarea vergeturilor. Caisa mai conține și enzime cu un puternic efect antiseptic și astringent.*

- ***Castravetele:*** *Are un efect înviorător pentru piele. A pune felii de castravete pe ochi reprezintă un tratament foarte răspândit, care se face acasă în cazul ochilor obosiți și umflați, dar este benefic și pentru alte părți ale feței deoarece este astringent și ajută la închiderea porilor. După o zi caldă și neplăcută, ștergeți-vă pielea cu felii de castravete și veți simți cât de înviorător este.*
- ***Eucaliptul:*** *Are calitatăți antiseptice naturale, de asemenea calmează, vindecă și împrospătează pielea.*
- ***Lămâia:*** *Este astringentă, ajută la neutralizarea bacteriilor, închide porii, decolorează petele și elimină coșurile. Reprezintă o bogată sursă de vitamina C, care este un antioxidant și o vitamină importantă pentru refacerea și reînnoirea pielii.*

Piele uscată

- ***Avocado:*** *Pielea uscată are nevoie de multă umezeală și avocado este ideal pentru acest lucru. Este bogat în uleiuri monosaturate, care sunt absorbite ușor de piele. De asemenea, conține vitamina E.*
- ***Banana:*** *Piureul de banane este eficient pentru hidratarea pielii.*
- ***Morcovul:*** *Calmează pielea uscată și reprezintă o bună sursă de caroteni, care sunt antioxidanți, în special de betacaroten, care este transformat în organism în vitamina A.*
- ***Tătăneasa:*** *Uleiurile extrase din această plantă sunt foarte bune pentru pielea deshidratată.*
- ***Strugurii:*** *Sunt bogați în oligoelemente, despre care se crede că ajută la regenerarea celulelor pielii.*
- ***Papaya:*** *Pulpa de papaya conține enzime care, atunci când este aplicată pe față, îndepărtează celulele moarte. De asemenea, este o bogată sursă de antioxidanți, cum ar fi betacarotenul și vitamina C.*
- ***Cartoful:*** *Ajută la eliminarea petelor de pe piele și poate fi folosit în cazul eczemelor. În cazul în care aveți ochii umflați este recomandat să puneți pe ei felii de cartof.*
- ***Trandafirii:*** *Petalele luate de la flori proaspete și înmuiate în apă de izvor reprezintă baza ideală a unui tonic destinat să calmeze pielea.*

- ***Migdalele:*** *Reprezintă unul dintre cele mai eficiente ingrediente pentru produsele de frumusețe dedicate pielii normale. Are efect hidratant, totodată face ca pielea să devină mai fermă.*
- ***Piersica:*** *Este calmantă și acționează ca un lubrifiant slab.*

Curățarea și hidratarea

Elementele cheie ale unui program eficient de îngrijire a pielii sunt curățarea și hidratarea, deși ele nu pot remedia complet răul făcut de expunerea excesivă la soare sau de ani întregi de alimentație necorespunzătoare. În India săpunul nu este considerat ca făcând parte din tratamentul pentru frumusețe și se folosește rar pentru față din cauză că usucă pielea. Este puternic alcalin și poate deteriora pelicula de protecție naturală a pielii, manta acidă. Săpunul nu poate curăța porii destul de bine pentru a preveni apariția coșurilor și a punctelor negre. Multe produse de înfrumusețare conțin alcool, dar cel mai bine este să-l evitați deoarece, la fel ca săpunul, usucă pielea. Pentru cele mai multe tipuri de piele se recomandă o substanță de curățare pe bază de ulei, care să fie folosită dimineața și seara.

Toate tipurile de piele au nevoie de hidratare, chiar și pielea grasă. Hidratarea face ca stratul exterior cornos să arate mai bine, să fie neted și moale; în plus, furnizează o barieră de protecție a pielii împotriva elementelor de climă și împotriva invaziei bacteriene. Substanța de hidratare menține umiditatea pielii și împiedică aerul uscat să o extragă din piele. Substanța respectivă trebuie să fie poroasă, pentru a permite pielii să respire.

Totuși, numai umiditatea provenită din interior poate face pielea să arate bine o perioadă mai mare de timp. Multe produse de înfrumusețare fabricate industrial conțin glicerină, care aduce la suprafață umiditatea din piele. Această acțiune este eficientă doar dacă în organism există suficientă apă pentru a menține umiditatea pielii și a înlocui ceea ce s-a pierdut. Pulverizatoarele cu apă sunt utile pentru a crește nivelul de umiditate a pielii pe parcursul zilei, mai ales dacă trăiți

Tipul de piele

Înainte de a începe un program de îngrijire a pielii, este important să identificați ce tip de piele aveți. Nu uitați că starea pielii se schimbă în fiecare săptămână și în fiecare lună, iar pe parcursul vieții se poate schimba considerabil; prin urmare, fiți pregătită să modificați programul de îngrijire astfel încât să fie potrivit cu starea curentă a tenului dumneavoastră. De exemplu, în anumite perioade ale lunii, pielea produce mai mult sebum, lucru care va influența starea ei.

Dimineața, înainte de a vă spăla fața cu apă, presați pe ea o bucată mare de material și mențineți-o așa câteva secunde. Apoi priviți materialul în lumină. Dacă este perfect curat, pielea dumneavoastră este uscată și probabil sensibilă. Dacă are urme de sebum, pielea este normală. Dacă are o urmă de sebum clar imprimată în forma literei T, de la nas și frunte, aveți piele mixtă. Urma completă a feței pe bucata de material semnifică o piele grasă.

sau munciți într-un mediu arid ca un deșert din cauza încălzirii centrale sau a aerului condiționat.

Pielea uscată și matură

Acest tip de piele este predispus la îmbătrânire timpurie. Pielea matură își pierde umiditatea mai rapid, deoarece, cu vârsta, bariera naturală uleioasă este distrusă. Uscăciunea pielii este determinată, în principal, de lipsa apei în straturile de piele superioare, subțiri, fără viață. În ciuda reclamelor publicitare, numai straturile superioare ale pielii au nevoie de umiditate. Fiți prudentă față de cremele despre care se susține că hidratează straturile profunde ale pielii, deoarece acele regiuni nu suferă, de obicei, de uscăciune. Semne de îmbătrânire din cauza pielii uscate nu apar până în jur de cincizeci de ani. Cele mai multe riduri apărute până la această vârstă sunt determinate de acțiunea dăunătoare a soarelui.

Curățarea

Pentru a păstra pelicula uleioasă de protecție, mantaua acidă care acoperă pielea și păstrează umiditatea, este bine să evitați săpunul și apa. Dacă preferați, îndepărtați substanța de curățat cu un baton sau o loțiune facială fără săpun, dar numai dimineața. Dacă vă umeziți și vă uscați pielea mereu, veți înrăutăți starea ei din punctul de vedere al hidratării. Este mai bine să folosiți, dimineața și seara, o cremă sau o substanță de curățat pe bază de ulei. Aplicați puțin pe piele, masați cu blândețe, lăsați-o câteva secunde, apoi îndepărtați-o cu vată, flanelă umedă sau cu o pânză moale de șifon. Cea mai potrivită este vata umedă deoarece împiedică absorbirea umidității din piele. Este de preferat să evitați stofele deoarece pot zgâria o piele delicată. Cactusul are o extraordinară capacitate de retenție a umezelii și este ideal pentru rehidratarea pielii, deci căutați o substanță de curățare care conține acest ingredient. Dacă folosiți un tonic, asigurați-vă că nu conține alcool.

Poate doriți să vă preparați singură o substanță de curățat. Puteți experimenta cu diferite tipuri de produse naturale, care considerați că

se potrivesc cu tipul pielii dumneavoastră, dar vă prezentăm în continuare câteva exemple de substanțe de curățat care pot fi preparate acasă.

Substanță de curățat pe bază de migdale și miere

Rețeta combină capacitatea de hidratare a migdalelor cu cea de curățare a mierii.

INGREDIENTE:

3 linguriță miere
6 linguri migdale puse în apă fiartă, răcite și cojite
$^3/_4$ de ceașcă (150 ml) cu apă minerală
4 linguri apă de trandafiri

MOD DE LUCRU:

Amestecați într-un mixer mierea, migdalele și apa minerală, apoi lăsați amestecul în frigider peste noapte. Puneți amestecul în mijlocul unei pânze de șifon curate. Strângeți marginile pânzei, așezați-o deasupra unui vas și stoarceți-o pentru a scurge sucul. Aruncați ceea ce a rămas în pânză. În final, adăugați apa de trandafiri peste sucul obținut. Aplicați substanța obținută pe față, cu un tampon de vată și apoi îndepărtați-o cu apă călduță. Se poate păstra în frigider până la două săptămâni.

Substanță de curățat cu uleiuri naturale

Rețeta este potrivită pentru cine preferă să folosească o substanță pe bază de ulei.

INGREDIENTE:

5 linguri de ulei de susan
câteva picături de esență uleioasă de lemn de santal, de mușcată și de trandafiri
4 linguri de suc de aloe vera
1 lingură de ulei de migdale

1 lingură de ulei de avocado
1 lingură de glicerină
1 lingură de ulei de jojoba
1 lingură de ulei de floarea soarelui
1 lingură de vitamina E uleioasă

MOD DE LUCRU:

Amestecați toate ingredientele și turnați-le într-o sticlă cu capac ermetic. Scuturați sticla pentru a aduce amestecul la consistența potrivită. Aplicați-o pe față prin mișcări circulare și apoi îndepărtați-o cu ajutorul unei pânze de sifon umede sau unui tampon de vată umed.

Hidratarea

Pielea uscată și matură are nevoie de o hidratare regulată mai mult decât pielea tânără. Cel mai bine este să o hidratați chiar după curățare. În timp, veți observa că pielea dumneavoastră nu mai produce tot atâta grăsime ca de obicei, ceea ce îi reduce capacitatea de a reține umiditatea. Prin urmare, pe față sunt vizibile riduri și o simțiți uscată, aspră și mai puțin flexibilă. Pentru a preveni acest fenomen, este bine să o hidratați. Alegeți un hidratant care este absorbit cu ușurință și care nu lasă pe piele o peliculă unsuroasă. Completați hidratarea pielii de-a lungul zilei pulverizând frecvent apă sau tonic. Dacă aveți pielea foarte uscată și trăiți într-o locuință cu încălzire centrală, ar fi bine să vă procurați un dispozitiv pentru creșterea umidității aerului. Încercați următoarele substanțe hidratante:

Hidratant cu aloe vera

INGREDIENTE:

1/3 linguriță (75 ml) ulei de susan pentru piele uscată sau ulei de tărâțe de orez sau unt topit pentru piele matură
1/8 de ceașcă (25 ml) unt de cacao sau lanolină
1/4 de ceașcă (50 ml) apă de trandafiri
2 linguri gel de aloe vera

MOD DE LUCRU:

Încălziți uleiurile și untul împreună; încălziți apa de trandafiri și gelul de aloe vera separat. Puneți ingredientele într-un mixer și amestecați-le. Mutați amestecul într-un vas și lăsați-l să se răcească. Aplicați-l pe piele când este nevoie.

Piele mixtă

Acesta este un tip de piele foarte des întâlnit, chiar și la femei în vârstă. Zonele cu piele grasă sunt pe frunte, nas și bărbie. Starea lor se poate înrăutăți din cauza unor factori hormonali sau a unei diete prea bogate în grăsimi saturate. Pielea uscată de pe obraji reprezintă deseori rezultatul unui mediu uscat, cauzat de încălzirea centrală sau dispozitivele de aer condiționat. Multe persoane consideră greșit porțiunile uscate, solzoase de pe nas și frunte ca fiind piele uscată. În realitate, ele reprezintă rezultatul producerii excesive de sebum. Prea multă hidratare și curățare insuficientă pot determina o boală a pielii numită dermatită seboreică. Aceasta face ca stratul superior al pielii să devină solzos.

Curățarea

Pentru a preîntâmpina apariția coșurilor și a punctelor negre, frecvente în zonele grase, curățați pielea de două ori pe zi cu o substanță de curățat fără săpun sau pe bază de ulei. Substanțele de curățat pe bază de ulei sunt recomandate pentru zonele grase deoarece dizolvă grăsimea produsă de piele – sebum – și îndepărtează surplusul. Puteți prepara rețeta de la pagina 147, recomandată pentru piele grasă. Nu este esențial să folosiți și tonic, dar poate ajuta la reducerea porilor deschiși.

Hidratarea

După curățare aplicați o substanță hidratantă, de două ori pe zi, pe toată fața, nu numai în zonele uscate, deoarece deshidratarea care produce ridurile nu este cauzată de grăsimea de pe piele, ci de lipsa de

apă în straturile superioare. Sebumul de pe piele ajută la păstrarea umidității sub el.

Pielea grasă

Curățarea este una dintre cele mai importante acțiuni de îngrijire pentru pielea grasă, dar nu exagerați. Este esențial să vă curățați bine pielea pentru a împiedica îmbâcsirea porilor, dar o curățare exagerată poate determina pielea să producă mai mult sebum, așa că încercați să găsiți o cale de mijloc. Din păcate, excesul de grăsime atrage murdăria și pielea se va acoperi, pe parcursul zilei, cu un strat fin de praf. Dacă vreți să vă convingeți, dați cu unghia pe frunte sau pe obraz la sfârșitul zilei și veți vedea câtă murdărie se strânge sub ea ! Este important să o îndepărtați în fiecare zi, altfel pielea se va acoperi de coșuri și puncte negre. Unele persoane susțin că nu trebuie să hidratăm o piele grasă deoarece vom înrăutăți situația, dar nu este adevărat. La fel ca pentru orice tip de piele, este nevoie doar să fim atenți la tipul substanței hidratante pe care o alegem.

Curățarea

Pielea grasă are deseori un aspect lucios și porii largi, dând impresia că este densă din cauza excesului de sebum. Dacă nu o curățați corespunzător, porii vor aduna atât grăsime și murdărie, cât și sudoare și resturi de produse de machiaj, fapt care poate determina diferite probleme dermatologice. O alimentație bogată în grăsimi este pusă în evidență pe față. Dacă folosiți o loțiune facială fără săpun, aplicați după ea o substanță de curățat pe bază de ulei, deoarece sebumul se dizolvă în ulei, nu în apă. Aplicați-o pe față de două ori pe zi, masați bine și apoi îndepărtați-o cu un tampon de vată umed. De asemenea, puteți folosi un tonic făcut din apă de trandafiri pentru a îndepărta orice urme de murdărie. Dacă aveți coșuri sau acnee, încercați ulei de arbore de ceai. Acesta are capacitate de uscare și proprietăți antiseptice, fără să lase suprafața solzoasă. Iată două rețete cu substanțe de curățire pentru piele grasă:

Substanță de curățare cu jojoba

INGREDIENTE:

5 linguri cu ulei de jojoba
câteva picături de esență uleioasă de lămâie și de chiparos
4 linguri de suc de aloe vera
1 lingură de ulei de migdale
1 lingură de glicerină
1 lingură de ulei de floarea soarelui
1 lingură de vitamina E uleioasă

MOD DE LUCRU:

Amestecați ingredientele și turnați-le într-o sticlă cu capac ermetic. Scuturați bine. Aplicați preparatul pe față, prin mișcări circulare, și apoi îndepărtați-l cu ajutorul unei pânze de șifon umede sau unui tampon de vată umed.

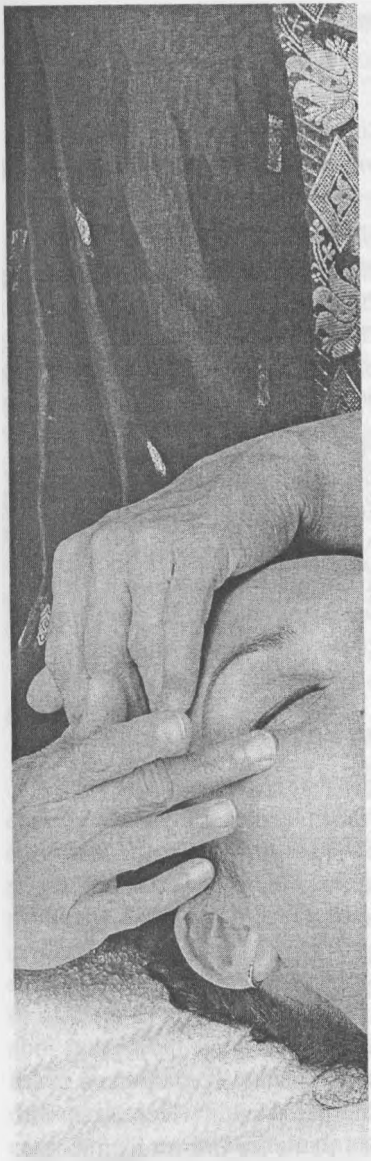
Substanță de curățat cu plante

INGREDIENTE:

4 linguri pline cu coajă de lămâie proaspăt tăiată, salvie și mentă, amestecate
$^2/_3$ de ceașcă (140 ml) lapte integral

MOD DE LUCRU:

Adăugați plantele proaspete și coaja de lămâie peste laptele rece. Acoperiți și păstrați patru ore într-un loc răcoros. Strecurați compoziția printr-o sită, folosind o lingură de lemn pentru a



stoarce cât de mult lichid puteți. Înlăturați plantele. Aplicați pe față laptele amestecat cu zeama de plante cu un tampon de vată și îndepărtați-l stropindu-vă cu apă caldă. Păstrați preparatul în frigider și folosiți-l în patru zile.

Hidratarea

Pielea grasă are nevoie de un hidratant. Alegeți unul ușor și aplicați-l pe față după curățare. Hidratanții de calitate conțin deseori vitamine, o substanță care protejează împotriva soarelui și extracte de plante potrivite pentru tenul gras.

Hidratant cu mentă și hamamelis

Această rețetă este potrivită mai ales pentru pielea grasă.

INGREDIENTE:

2 linguriițe pline cu mentă proaspătă
6 linguri cu apă minerală
2 linguri cu hamamelis
¼ de ceașcă (50 ml) cu apă de trandafiri
2 linguri cu glicerină

MOD DE LUCRU:

Puneți menta într-o cratiță și adăugați apa. După ce începe să

fiarbă mai lăsați-o 10 minute la foc mic. Răciți amestecul și strecurați-l printr-o sită sau printr-o pânză de șifon. Înlăturați menta. Adăugați în apă hamamelis, apă de trandafiri și glicerină. Puneți amestecul într-un vas cu capac ermetic și scuturați-l înainte de a-l folosi. Păstrați preparatul în frigider și folosiți-l în patru zile.

Pielea normală

Chiar și pielea normală are nevoie de curățare regulată. Aplicați pe față, în fiecare dimineață, următoarea substanță de curățat cu o pânză de șifon moale, apoi clătiți cu apă.

Substanță de curățat cu ceai de plante

INGREDIENTE:

2 linguriță pline cu rozmarin, mușețel și urzică proaspete, amestecate, apă fiartă

MOD DE LUCRU:

Puneți plantele într-o ceașcă și umpleți-o cu apă fiartă. Lăsați-le până se răcesc și apoi strecurați-le printr-o sită. Îndepărtați plantele și turnați ceaiul într-o sticlă. Dați cu el pe față folosind un tampon de vată. Păstrați amestecul în frigider și folosiți-l în patru zile.

Tratamente faciale

Următoarele tratamente faciale pot fi deosebit de benefice.

Tratament cu aburi

Aceasta este una dintre metodele cele mai vechi de curățare a feței. Aburul micșorează încordarea musculară și limpezește mintea. De asemenea, curăță porii în adîncime, făcând pielea mai receptivă la

substanţele hidratante şi la măştile cosmetice. Pe lângă curăţare profundă, aburul ajută la hidratarea şi umflarea pielii, astfel reducându-se ridurile fine. Tratamentul cu abur este ideal pentru pielea mixtă şi grasă, deoarece elimină punctele negre şi coşurile prin curăţarea porilor îmbâcsiţi cu sebum.

Tratament natural cu abur

INGREDIENTE:

Pentru piele normală: 1 linguriţă cu levănţică sau salvie uscată;
Pentru piele uscată: 1 linguriţă cu muşeţel şi busuioc;
Pentru piele mixtă şi piele grasă: 1 linguriţă cu mentă şi coajă de lămâie.

Dacă doriţi să folosiţi plante, atunci adăugaţi în apă fiartă următoarele esenţe uleioase:

Pentru piele normală: 3 picături de levănţică, 3 picături de mandarină;
Pentru piele uscată: 3 picături de levănţică, 3 picături de chiparos;
Pentru piele mixtă şi piele grasă: 3 picături de lămâie, 3 picături de eucalipt.

PREPARARE:

Umpleţi un vas mare cu apă fiartă şi adăugaţi plantele sau uleiurile corespunzătoare. Amestecaţi bine şi lăsaţi câteva minute pentru a obţine infuzia. Aşezaţi un prosop mare peste capul şi gâtul dumneavoastră, ca un cort, şi aplecaţi-vă deasupra vasului. Închideţi ochii şi lăsaţi aburul să acţioneze 2-3 minute. În final, ştergeţi-vă faţa cu o pânză şi pulverizaţi pe ea apă.

Exfolierea pielii

Substanţele exfoliante freacă uşor stratul exterior de celule moarte şi intensifică circulaţia în zona feţei. Acest lucru accelerează ritmul de înlocuire a celulelor şi stimulează pielea să se înnoiască, devenind mai luminoasă şi arătând mai tânără. Cu cât îmbătrâniţi, exfolierea devine

mai importantă, deoarece celulele moarte fac ridurile să pară mai adânci decât sunt cu adevărat. Totuși, încercați să nu acționați prea energic, întrucât stratul exterior de piele reprezintă prima linie de apărare împotriva soarelui și poluării. Exfolierea nu trebuie să aibă loc mai des de o dată pe săptămână.

O metodă constă în lustruirea solzilor de piele moartă și înlăturarea celulelor uzate. Puteți cumpăra exfolianți sau preparate pentru peeling, dar în general sunt prea puternice. Fiți atentă dacă achiziționați exfolianți care conțin nuci sau sâmburi de caise pisați, deoarece pot fi deosebit de abrazivi și pot produce distrugeri în structura pielii, la nivel microscopic. Încercați să vă preparați singură exfolianți – astfel îi puteți face să fie potriviți pentru tipul propriu de piele. Următoarele rețete au o utilizare generală.

Peeling cu papaya

Luați o papaya coaptă, tăiați-o în jumătate și curățați-i coaja în bucăți mari. Frecați-vă fața și gâtul cu interiorul cojii fructului, masându-vă 1-2 minute. Clătiți cu apă rece și apoi uscați-vă. Această acțiune ajută la îndepărtarea celulelor moarte, iar pielea feței ar trebui să arate mai netedă.

Majoritatea preparatelor pentru peeling au la bază cereale integrale sau făină de fasole, la care se adaugă ingrediente potrivite pentru un anumit tip de piele. Nu folosiți pânză pentru a înlătura substanța respectivă de pe piele, deoarece vă puteți zgâria. Încercați rețetele următoare:

Peeling cu făină de ovăz

Se recomandă pentru piele uscată, cu aspect mat.

INGREDIENTE:

12 linguriițe cu zahăr tos

2 linguri cu apă de trandafiri

1 lingură cu făină de ovăz măcinată mediu

1 linguriță cu miere

MOD DE LUCRU:

Amestecați toate ingredientele într-un vas, până obțineți o pastă nisipoasă. Aplicați-o pe piele cu mișcări ușoare, circulare, insistând pe nas, bărbie și frunte, pentru a îndepărta solzii de piele uscată. Clătiți-vă bine și uscați-vă prin tamponare.

Sare marină

Se recomandă pentru piele mixtă.

MOD DE LUCRU:

Masați ușor pielea umedă cu granule fine de sare marină. Clătiți-vă bine și uscați-vă prin tamponare.

Zahăr tos

Se recomandă pentru piele grasă sau cu coșuri. Zahărul are efect antibacterian.

MOD DE LUCRU:

Amestecați 1 lingură de zahăr tos cu câteva picături de apă caldă și masați ușor fața și gâtul. Clătiți-vă bine și uscați-vă prin tamponare.

Peeling cu migdale

Se recomandă pentru piele grasă.

INGREDIENTE:

2 linguriţe cu migdale pisate
2 linguriţe cu făină fină de ovăz
apă de flori de portocale

MOD DE LUCRU:

Puneți toate ingredientele într-un vas și amestecați-le până se transformă într-o pastă moale. Lăsați-o să stea câteva minute. Masați ușor fața cu ea, folosind mișcări circulare, apoi înlăturați-o cu o pânză

de șifon umedă. Clătiți-vă bine și uscați-vă prin tamponare cu un prosop.

Peeling cu măr

Se recomandă pentru piele normală.

INGREDIENTE:

2 linguri cu amidon din tărâte/ făină de porumb (mălai)
1 lingură cu ulei de migdale
2 linguri cu zahăr brun
suc de măr, cantitatea necesară pentru a lega compoziția

MOD DE LUCRU:

Amestecați toate ingredientele într-un vas. lăsați preparatul să stea câteva minute și apoi aplicați-l pe față, folosind mișcări circulare. Clătiți-vă și uscați-vă prin tamponare cu un prosop.

Măști faciale

Măștile sunt utile pentru revitalizarea tenului. Dar au și alte utilități. Ele furnizează pielii vitamine și minerale, care ajută la vindecarea cicatricelor, chiar și a celor cu tonuri de culoare diferite, o calmează și o hidratează. De asemenea, curăță perfect prin extragerea murdăriei aflate adânc în pori, prevenind astfel apariția punctelor negre și a coșurilor; în plus stimulează creșterea celulelor noi de piele. De mii de ani, argila a fost una dintre componentele principale ale măștilor faciale, deoarece faraonii îi apreciau proprietățile de vindecare și efectul benefic asupra pielii. Chinezii, grecii, romanii, precum și populațiile străvechi din subcontinentul indian îi cunoșteau calitățile deosebite și o foloseau atât intern, cât și extern.

Argila curăță pielea în profunzime, acționând ca un magnet asupra murdăriei, și reprezintă o sursă bogată de minerale. De asemenea, absoarbe excesul de grăsime și ajută la închiderea porilor. Floridina este unul dintre cele mai cunoscute tipuri de argilă folosite în componența măștilor antirid datorită proprietății de a curăța pielea în

profunzime. În combinație cu iasomie, levănțică și ulei de trandafiri poate fi aplicată nu numai pe față, ci pe întreg corpul, pentru a face pielea mai fermă. Argila albă sub formă de pudră are caracter puternic astringent, ceea ce face pielea mai fermă, stimulând totodată circulația sângelui și a limfei.

Argila verde este unul dintre remediile cele mai de succes pentru revigorarea pielii veștejite, căreia îi redă tinerețea. Folosită în mod regulat, ea ajută la limitarea extinderii ridurilor prin stimularea mușchilor faciali și prin ajutorul pe care îl dă circulației sângelui și limfei. O altă calitate remarcabilă a argilei verde este aceea că reduce cantitatea de sebum din pielea grasă și, în mod paradoxal, o crește pe cea din pielea normală. Dar dacă aveți pielea uscată, trebuie să folosiți cu mare grijă argila. Poate fi utilă pentru îndepărtarea toxinelor și a celulelor moarte, însă întotdeauna este bine să adăugați în amestec o substanță hidratantă, cum ar fi ulei de măsline, plante sau esențe uleioase. Curățați masca de pe față imediat ce simțiți că începe să vă strângă.

Este simplu să cheltuiți o mică avere pentru a cumpăra de la magazin măști cosmetice, dar puteți cumpăra ingredientele de bază, care costă mult mai puțin, pentru a vă face singură preparate ieftine și sănătoase. Puteți găsi argilă sub formă de pudră la majoritatea magazinelor cu alimente naturale și plante. Pentru ca masca să fie mai eficientă, alegeți ingredientele care se potrivesc tipului propriu de piele.

De exemplu:

Mască pe bază de castravete

Se recomandă pentru piele de la normală la grasă.

INGREDIENTE:

4 linguriță cu argilă verde
5 centimetri de castravete tăiat în bucățele
2 linguriță cu drojdie de bere

MOD DE LUCRU:

Puneți toate ingredientele într-un mixer și amestecați până ce se formează o pastă moale. Dacă este prea apoasă, mai adăugați puțină

argilă. Aplicați pe față și lăsați-o 15-20 de minute. Spălați-o cu apă caldă.

Mască pe bază de aloe vera

Se recomandă pentru piele de la normală la uscată.

INGREDIENTE:

6 linguriţe cu argilă
2 linguriţe cu suc de aloe vera
1 albuş de ou sau apă de izvor, dacă preferaţi
1 linguriţă cu miere

MOD DE LUCRU:

Amestecaţi toate ingredientele într-un vas până capătă o consistenţă moale, dar densă. Aplicaţi preparatul pe faţă şi lăsaţi-l 10-20 de minute. Clătiţi-vă cu apă caldă.

Mască pe bază de hamamelis

Se recomandă pentru piele mixtă sau grasă.

INGREDIENTE:

2 linguriţe cu floridină
1 linguriţă cu hamamelis
1 albuş de ou bătut puţin

MOD DE LUCRU:

Amestecaţi într-un vas floridina şi hamamelisul până obţineţi o pastă

moale și apoi adăugați albușul. Amestecați bine și aplicați compoziția pe nas, bărbie și frunte, folosind o pensulă pentru machiaj. Lăsați-o 5-10 minute și apoi clătiți.

Mască pe bază de miere

Se recomandă pentru piele matură.

INGREDIENTE:

6 linguriţe cu argilă
3 linguriţe cu miere
2 linguriţe cu suc de aloe vera sau apă de izvor
câteva picături de vitamina E şi A
câteva picături de ulei de luminiţă sau ulei de limba-mielului

MOD DE LUCRU

Amestecați toate ingredientele într-un vas și aplicați preparatul pe față. Lăsați-l aproximativ 15 minute sau până ce simțiți că masca începe să vă strângă. Clătiți cu apă caldă.

Mască pe bază de iaurt și jojoba

Se recomandă pentru piele cu defecte.

INGREDIENTE:

6 linguriţe cu argilă
2 linguriţe cu ulei de jojoba
1 linguriţă cu iaurt

MOD DE LUCRU:

Amestecați toate ingredientele într-un vas, aplicați preparatul pe față, lăsați-l 20 de minute și clătiți cu apă caldă.

Masca pe bază de pătrunjel și ulei

Se recomandă pentru pielea matură a gâtului.

INGREDIENTE:

2 linguri cu pătrunjel proaspăt
2 linguri cu argilă
1 lingură cu ulei de măsline
1 lingură cu ulei de germeni de grâu
2 linguri cu hamamelis

MOD DE LUCRU:

Tăiați pătrunjelul și puneți-l într-un vas împreună cu argila. Amestecați uleiul de măsline și cel de germeni de grâu. Adăugați hamamelisul și amestecați. Aplicați preparatul imediat. Lăsați-l aproximativ 30 de minute și apoi clătiți cu apă caldă.

Măști antirid

Măștile antirid reprezintă o categorie mai blândă a măștilor cosmetice. Ele acționează într-un mod asemănător, stimulând circulația, curățând pielea și făcând-o să fie mai fermă. Sunt, însă, mult mai poroase decât măștile cosmetice și permit pielii să respire, prin urmare pot fi lăsate pe față mai mult timp. Rețetele următoare au la bază fructe și legume pentru a furniza vitamine și enzime, care să întinerească, să tonifice, să echilibreze și să curețe pielea.

Mască antirid cu căpșuni

Se recomandă pentru toate tipurile de piele.

MOD DE LUCRU:

Striviți câteva căpșuni și aplicați-le direct pe față. Lăsați-le aproximativ 15 minute și clătiți-vă cu apă caldă sau apă de trandafiri. Această mască are proprietăți deosebite de revitalizare și tonificare, dar, dacă doriți un efect mai puternic, adăugați 1 albuș bătut bine și 1 lingură cu apă de trandafiri.

Mască antirid cu miere și banană

Se recomandă pentru piele lipsită de strălucire și deshidratată.

INGREDIENTE:

1 banană mică, coaptă
25 grame făină de ovăz măcinată fin
1 linguriță cu miere lichidă

MOD DE LUCRU:

Puneți miezul bananei într-un vas și pisați-l până se transformă într-o pastă moale. Amestecați-l cu făina de ovăz și mierea. Aplicați-l pe față și gât, lăsați 15-20 de minute. Îndepărtați-l cu un tampon umed de vată.

Mască antirid cu caise

Se recomandă pentru piele de la normală la uscată.

MOD DE LUCRU:

Cojiți două caise prospete și scoateți-le sâmburii. Puneți miezul într-un vas și zdrobiți-l cu o furculiță sau câteva secunde cu mixerul. Aplicați-l direct pe față și lăsați-l cel puțin 30 de minute. Îndepărtați-l cu tampoane de vată umezite în apă caldă sau apă de trandafiri.

Mască antirid cu avocado

Rețeta poate fi adaptată pentru piele uscată, mixtă sau matură. Prima variantă prezentată este pentru piele uscată.

MOD DE LUCRU:

Puneţi într-un vas miezul de la un avocado copt şi zdrobiţi-l cu o furculiţă sau câteva secunde cu mixerul. Aplicaţi-l direct pe faţă şi lăsaţi-l aproximativ 30 de minute. Îndepărtaţi-l cu tampoane de vată umezite în apă caldă sau apă de trandafiri.

Reţeta următoare conţine ou şi este recomandată pentru piele mixtă.

MOD DE LUCRU:

Puneţi într-un vas miezul de la un avocado copt şi zdrobiţi-l cu o furculiţă sau câteva secunde cu mixerul. Adăugaţi 1 gălbenuş bătut de ou şi amestecaţi. Aplicaţi-l direct pe faţă şi lăsaţi-l aproximativ 30 de minute. Îndepărtaţi-l cu tampoane de vată umezite în apă caldă sau apă de trandafiri.

Reţeta următoare conţine miere şi este recomandată pentru piele îmbătrânită.

MOD DE LUCRU:

Puneţi într-un vas miezul de la un avocado copt şi zdrobiţi-l cu o furculiţă sau câteva secunde cu mixerul. Adăugaţi 1 lingură de miere şi 1 gălbenuş bătut de ou, apoi amestecaţi. Aplicaţi-l direct pe faţă şi lăsaţi-l aproximativ 30 de minute. Îndepărtaţi-l cu tampoane de vată umezite în apă caldă sau apă de trandafiri.

Loţiune cu struguri

Această loţiune poate fi folosită zilnic pentru piele uscată, îmbătrânită sau distrusă.

MOD DE LUCRU:

Striviţi cu furculiţa atâţia struguri încât să obţineţi 2 linguri de suc. Aplicaţi sucul pe faţă cu rondele de vată sau o pensulă de machiaj. Lăsaţi-l aproximativ 20 de minute şi spălaţi-vă cu apă de trandafiri.

Loțiune pentru stimularea circulației sanguine, pe bază de măr

Se recomandă pentru piele grasă.

MOD DE LUCRU:

Radeți coaja unui măr. Aplicați-o direct pe față și lăsați-o 30 de minute. Spălați-vă cu apă caldă. Veți simți pielea fermă și proaspătă.

Loțiune astringentă cu portocală

Se recomandă pentru piele grasă.

MOD DE LUCRU:

Cojiți o portocală și fierbeți în apă bucățile de miez timp de 15 minute. Lăsați să se răcorească și apoi presați miezul; după aceea înlăturați-l. Aplicați pe față lichidul obținut și lăsați-l 30 de minute. Spălați-vă cu apă caldă. Sucul face minuni în îndepărtarea urmelor de murdărie și închiderea porilor, lăsând pielea moale și netedă.

Loțiune astringentă cu lămâie

Lămâia face minuni pentru pielea grasă.

MOD DE LUCRU:

Adăugați 1 linguriță de suc de lămâie proaspăt stors la un albuș de ou bătut bine. Aplicați preparatul pe piele și îndepărtați-l după aproximativ 10 minute cu apă caldă sau apă de trandafiri.

Glicerina și banana

Se recomandă pentru piele uscată.

MOD DE LUCRU:

Cojiți o banană și striviți-o într-un vas. Adăugați 1 lingură cu apă de trandafiri și două picături de glicerină. Amestecați bine. Dimineața,

înainte de a vă machia, aplicați preparatul pe față și lăsați-l 30 de minute. Spălați-vă cu apă caldă. Ore întregi vă veți simți pielea minunat de suplă.

Coacăze negre și iaurt

Se recomandă pentru piele normală și uscată.

MOD DE LUCRU:

Puneți 3 linguri de coacăze negre într-un vas și striviți-le cu furculița. Adăugați 2 linguri de iaurt activ. Aplicați preparatul pe piele și lăsați-l cel puțin 15 minute. Clătiți-vă cu apă caldă sau apă de trandafiri.

Achiziționarea produselor de îngrijire a pielii

Dacă nu aveți timp să vă preparați singură substanțele pentru îngrijire sau preferați să le cumpărați de la magazin, trebuie să știți pe ce vă cheltuiți banii. Oricât ați plăti pentru o substanță de curățat sau pe un hidratant, merită banii ? Într-un studiu francez referitor la produse împotriva îmbătrânirii, o cremă antirid cu vitamina E a ocupat primul loc din punctul de vedere al eficienței, în ciuda prețului scăzut. Deci, înainte de a cumpăra ceva, comparați prețurile întotdeauna. Produsele mai ieftine poate că nu au ambalaje atrăgătoare, dar au proprietăți la fel de utile ca și concurentele lor mai scumpe.

Cel mai bun ghid pentru a alege produsul potrivit îl constituie felul în care îl simțiți pe piele. O substanță hidratantă trebuie să se absoarbă cu ușurință și să nu lase o peliculă grasă. Este bine să alegeți una care să aibă un efect de durată, să fie inodoră și incoloră, deoarece aditivii pot irita pielea.

Substanțele de curățat sunt disponibile într-o gamă care vă poate zăpăci, respectiv creme, loțiuni, geluri și batoane fără săpun. De asemenea, puteți cumpăra substanță de curățat combinată cu tonic (2 în 1), ceea ce duce la economie de timp și de bani. Săpunul cu apă curăță murdăria solubilă în apă, dar natura sa alcalină poate strica echilibrul PH (acid/alcalin) al pielii, făcând-o uscată și întinsă. Prin urmare,

săpunul este mai puțin eficient în curățarea substanțelor pe bază de ulei folosite pentru machiaj sau la îndepărtarea excesului de sebum de pe piele.

Pentru a fi bună, o substanță de curățat trebuie să îndepărteze toate impuritățile, respectiv grăsime, murdărie, machiaj și celule de piele deteriorate detașate. De asemenea, nu trebuie să rămână în urma ei reziduuri care să astupe porii și să ducă la apariția de coșuri. În general, substanțele care se spală se potrivesc mai bine pentru pielea grasă, iar cele sub formă de cremă pentru pielea uscată. Dacă aveți o piele sensibilă, evitați produsele care conțin săpun, parfumuri și coloranți.

Cremele de noapte conțin mai multe ingrediente active decât hidratanții de zi, deoarece se presupune că pielea, atunci când dormim, este mai receptivă și procesul de reînnoire a celulelor este mai intens. De asemenea, aceste creme sunt mai consistente (sau mai compacte) și acest lucru poate fi acceptat mai degrabă pentru perioada de noapte. Dacă aveți piele grasă sau mixtă, probabil că hidratantul dumneavoastră obișnuit pentru zi este potrivit, deși cremele de noapte au o concentrare mai mare de extracte de plante și vitamine.

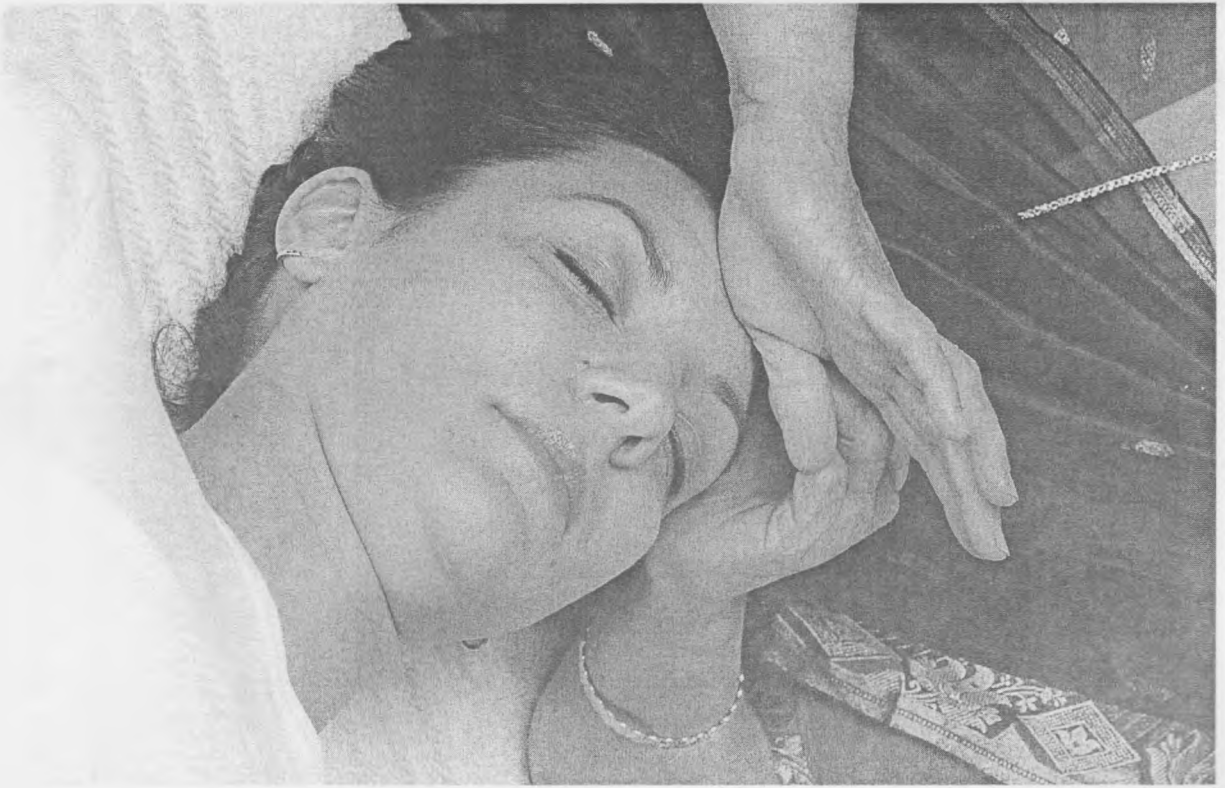
Când cumpărați produse de îngrijire a pielii, analizați întotdeauna lista componentelor lor, pentru a afla ce poate să facă produsul respectiv. Prezentăm în continuare componentele cel mai des utilizate. Ele au o eficiență mare și determină foarte rar reacții adverse. Totuși, dacă un produs determină o inflamație, o erupție sau alt efect secundar neplăcut, opriți-vă imediat din folosirea lui și, dacă este necesar, cereți ajutor medical.

- ***Acizi alfa-hidroxilici (cunoscuți ca AHA):*** *Provin din substanțe naturale cum ar fi lapte, papaya și mere. Ei ajută la exfoliere și reînnoirea celulelor prin dizolvarea adezivului natural care menține celulele moarte pe suprafața pielii. De asemenea, ajută la reducerea ridurilor fine și înviorează tenul. Totuși, cercetări recente arată că s-ar putea să aibă un efect de distrugere și să grăbească, de fapt, îmbătrânirea pielii. Cercetările continuă pentru a lămuri aceste probleme.*
- ***Antioxidanți:*** *Sunt substanțe, cum ar fi betacarotenul și vitaminele A, C și E, care protejează pielea împotriva radicalilor liberi; aceștia*

pot fi produși de soare, de poluare, de fumul de țigară sau pot apărea în organism în mod natural. Unii experți susțin și că antioxidanții previn ridurile. Vitamina E ajută, de asemenea, la refacerea pielii arse de soare sau care a suferit deteriorări din cauza acestuia.

- ***Acid ascorbic:*** *Aceasta este denumirea științifică a vitaminei C, despre care s-a descoperit că ajută la vindecarea pielii, la reducerea ridurilor fine și la „umflarea" pielii prin stimularea producerii de colagen și elastină.*
- ***Ceramide:*** *Aceste lipide (grăsimi) se găsesc între straturile superioare ale celulelor de piele și ajută la păstrarea umidității. Produsele care conțin ceramide se recomandă pentru pielea uscată, matură și deteriorată de soare.*
- ***Coenzima Q10:*** *Este unul dintre cele mai noi ingrediente-minune ale cremelor pentru piele. Este un antioxidant foarte eficace, care luptă și împotriva bacteriilor. Se consideră că ajută la reducerea ridurilor, precum și la îmbunătățirea elasticității și fermității pielii.*
- ***Colagen și elastină:*** *Fibrele acestor proteine completează componentele structurale principale ale țesutului conjunctiv, conferind pielii rezistență și flexibilitate. Sunt introduse în produsele pentru reîntinerirea sau înlocuirea proteinelor care există în piele în mod natural.*
- ***Acid glicolic:*** *Provenit din trestia de zahăr, se spune că acidul glicolic este cel mai simplu și mic acid alfa-hidroxilic. Este folosit mai ales pentru tratarea cicatricelor produse de acnee, precum și a altor defecte ale pielii.*
- ***Umectanți:*** *Aceste substanțe chimice captează umiditatea din aer, fiind, prin urmare, de neprețuit în componența produselor hidratante și a spray-urilor faciale pentru piele uscată.*
- ***Liposomi:*** *Dezvoltați pentru a asigura medicația pentru anumite zone ale organismului, liposomii transportă hrană în profunzime, în stratul inferior al pielii pentru a-l umfla și ajută la prevenirea ridurilor fine.*
- ***Pantenol (pro-vitamina B5):*** *Face parte din complexul de vitamine B și a fost folosită de peste un deceniu în produsele pentru piele și păr. Ajută la umflarea și condiționarea pielii.*

❀ ***Retinol, tretinoin sau acid retinoic:*** *Acestea sunt denumirile științifice pentru vitamina A naturală și sintetică. Inițial, erau folosite la tratarea acneei, dar sunt eficiente și împotriva ridurilor, zbârciturilor și a pielii deteriorate de soare, prin urmare au devenit ingrediente-cheie în multe produse de îngrijire a pielii. Cercetările au arătat că pot crește viteza de producere a celulelor epidermice, precum și a fibrelor de colagen și elastină, stabilizează decolorarea și îmbunătățesc textura pielii. Trebuie folosite cu grijă, deoarece pot spori sensibilitatea pielii la soare.*



CAPITOLUL 7

Frumusețea din interior

Hrănirea eului profund

Adepții ayurveda cred că frumusețea vine din interior; că „eul interior" determină aspectul exterior. Prin urmare, ceea ce introduceți în organism are o influență enormă asupra felului în care arătați. Expresia „ești ceea ce mănânci" a devenit un clișeu, dar nu înseamnă că nu este astăzi mai puțin adevărată decât a fost întotdeauna.

Alimentația determină cât de rapid îmbătrânește pielea și nicio cremă hidratantă, oricât de scumpă, nu poate înlătura răul făcut de anii în care ați avut obiceiuri alimentare proaste. Pentru a funcționa și a se dezvolta cum trebuie, celulele pielii dumneavoastră au nevoie de o rezervă continuă de substanțe nutritive. Pe lângă un program regulat de îngrijire, cea mai bună modalitate de a îmbunătăți starea pielii și de a o face să arate tânără mai mult timp este să-i asigurați o alimentație echilibrată. În capitolul de față vom vorbi despre importanța de a mânca tipul de hrană potrivit, pentru a avea grijă să ingerați toate substanțele nutritive de care are nevoie organismul dumneavoastră.

Pentru ca pielea dumneavoastră să arate tânără și vie, trebuie să urmăriți să consumați mai multe fructe și legume proaspete, precum și hrană nerafinată și neprocesată. De asemenea, este bine să beți zilnic un pahar cu suc proaspăt de fructe sau legume. După doar câteva zile veți vedea și veți simți diferența. Organismul dumneavoastră va conține mai multe vitamine și minerale de bază, de care aveți nevoie pentru a fi sănătoasă, iar pielea va arăta bine. Calitatea hranei pe care o introduceți în organism se vede pe piele. Alimentele prelucrate într-un grad înalt prezintă, de obicei, lipsă de fibre, dar conțin un nivel înalt de grăsimi saturate, aditivi îndoielnici și zahăr rafinat, pe care organismul le consideră toxice și încearcă să le elimine prin producerea de coșuri. Tenul va arăta mat și fără viață.

O alimentație care conține prea multe conserve determină, de asemenea, îmbătrânirea, în special dacă este bogată în alimente procesate într-un grad înalt și proteine animale. Depășirea necesarului organismului duce la acumularea de deșeuri în sistem și la producerea unei cantități mai mari de toxine. Scopul dumneavoastră trebuie să fie să mâncați mai puțin, dar alimentele să fie mai sănătoase. Fiți prudentă față de cel mai nou regim de slăbit sau de un regim prea auster, deoarece pot apărea deficiențe de substanțe nutritive vitale, care se văd, și ele, pe față.

Vitaminele pentru frumusețe

Am spus deja că vitaminele antioxidante din fructe și legume pot face minuni când le aplicați pe piele. Mult mai important este, însă, ca

dieta dumneavoastră să conțină din plin aceste substanțe nutritive esențiale. Mulți oameni care duceau o viață agitată, care se hrăneau cu produse de fast-food și gustări, acum iau suplimente alimentare pentru a-și asigura un aport corespunzător de vitamine și minerale. Este mult mai bine să le obținem din hrană naturală. Rețineți: fructele reprezintă un aliment care se consumă repede (în loc de fast-food) – fiind totodată sănătoase –, iar legumele crude conferă savoare și substanțe nutritive unei gustări rapide. Cercetările arată că fumătorii au deseori o alimentație săracă în vitamine antioxidante, deși au nevoie de ele mai mult decât nefumătorii.

Substanțele nutritive ACE

Cele mai eficiente vitamine antioxidante sunt A, C și E. Dacă aveți grijă ca dieta dumneavoastră să conțină cantități corespunzătoare din aceste substanțe nutritive cu rol protector, veți avea multe avantaje legate de sănătate în general, nu numai de piele.

- ***A (retinol):*** *Este necesară pentru piele și țesuturi sănătoase, menține pielea moale și suplă. Un deficit de vitamina A poate face pielea să arate mată, solzoasă, cu riduri premature, să prezinte tulburări și o rezistență scăzută față de infecții. Alimentele care reprezintă surse de vitamina A sunt: produsele lactate, ficatul, margarina și peștele în ulei. Rețineți însă că este depozitată în organism și că prezența ei în exces poate fi dăunătoare, în special pentru făt. De aceea, femeile gravide sunt sfătuite să evite alimentele foarte bogate în vitamina A, cum ar fi ficatul, sau suplimentele alimentare care o conțin, cu excepția cazului în care le sunt recomandate de medicul propriu. Vitamina A este produsă în organism din caroten, care este un pigment vegetal aflat în fructele și legumele de culoare aprinsă, cum ar fi caise, broccoli, morcovi, portocale, ardei și spanac. Femeile gravide pot mânca oricât din aceste alimente, fără niciun risc.*
- ***C (acid ascorbic):*** *Este o vitamină importantă pentru o piele sănătoasă. Pe lângă faptul că este un antioxidant eficient, vitamina C este vitală pentru producerea de colagen, principala proteină structurală din piele, precum și pentru refacerea și reînnoirea țesutului. Alimentele care reprezintă surse de vitamina C sunt: coacăze negre, broccoli, varză de Bruxelles, citrice, legume verzi, cartofi, sirop de măceșe și roșii.*
- ***E (tacoferol):*** *Dacă aveți o piele uscată, solzoasă, probabil că vă lipsește vitamina E din alimentație. Ea este considerată cel mai important antioxidant care împiedică radicalii liberi să deterioreze pielea și care se opune îmbătrânirii premature. Unii experți susțin că o alimentație bogată în surse de vitamina E ajută la refacerea pielii deteriorate de soare. Vitamina E poate fi epuizată de hormonul estrogen; prin urmare, dacă luați pilule anticoncepționale sau urmați un tratament hormonal, s-ar putea să aveți nevoie de o cantitate sporită din această vitamină. Alimentele care reprezintă surse de vitamina E sunt: orez brun, broccoli, cereale, ouă, legume cu frunze verzi, uleiuri vegetale nerafinate, cum ar fi uleiul de floarea soarelui și de șofrănel, cereale integrale, în mod special germeni de grâu.*

Alte ajutoare pentru piele

O alimentație sănătoasă conține cantități potrivite din toți nutrienții, dar, în afară de vitaminele deja menționate, mai există unele care sunt utile în mod deosebit pentru piele și care s-ar putea să lipsească uneori.

- ***B1 (riboflavină):*** *Această vitamină este esențială pentru refacerea și întreținerea țesuturilor. Dacă ea se află în cantitate prea mică în alimentația dumneavoastră, țesuturile se vor regenera mai încet, ceea ce, în cele din urmă, se va manifesta prin pete uscate, zbârcite pe piele, buze crăpate și chiar căderea părului. Alimentele care reprezintă surse de vitamina B1 sunt: cereale pentru micul dejun, lactate, pește, ciuperci, scoici și germeni de grâu.*
- ***B3 (niacină):*** *Este o altă vitamină importantă pentru întreținerea pielii sănătoase. Dacă se găsește prea puțină în alimentație, pielea poate deveni aspră și solzoasă. Alimentele care reprezintă surse de vitamina B3 sunt: asparagus, pui, lactate, legume cu frunze verzi, ficat, nuci, pește în ulei, mazăre, cartofi și carne roșie.*
- ***B5 (acid pantotenic):*** *Are proprietăți de combatere a îmbătrânirii, îm special când este combinată cu antioxidanți. Alimentele care reprezintă surse de vitamina B5 sunt: gălbenuș de ou, ficat, nuci, germeni de grâu, tărâțe de grâu și drojdie.*
- ***B6 (piridoxină):*** *Cunoscută mai ales ca vitamina antistres, B6 este importantă pentru oxidarea celulară, refacerea țesutului și creștere. Se crede, de asemenea, că atenuează simptomele sindromului premenstrual. Un nivel scăzut de vitamina B6 poate agrava atât starea pielii uscate, cât și pe cea a pielii grase, ducând la apariția mătreții, a erupțiilor și a altor probleme dermatologice. Este epuizată și ea de estrogen, de aceea, dacă luați pilule anticoncepționale sau urmați un tratament hormonal, asigurați-vă o cantitate sporită de vitamina B6. Alimentele care reprezintă surse de vitamina B6 sunt: avocado, banane, cereale pentru micul dejun, broccoli, varză, conopidă, fasole uscată, nuci, pește în ulei, carne de porc, semințe de susan, carne de curcan și germeni de grâu, inclusiv pâine integrală.*
- ***Colină:*** *Una dintre vitaminele B; acest nutrient are un rol important în refacerea și reînnoirea celulelor pielii, astfel încât face ca aceasta*

să arate mai tânără. Alimentele care reprezintă surse de colină sunt: ouă, nuci, leguminoase, citrice și legume cu frunze.

- ***H (biotină):*** *Această vitamină ajută la extragerea energiei din alimente, în special la înlăturarea reziduurilor de proteine și la sinteza grăsimilor. O alimentație bogată în acest nutrient poate ameliora afecțiunile pielii, cum ar fi dermatitele. Alimentele care reprezintă surse de biotin sunt: gălbenuș de ou, rinichi, ficat, ciuperci, nuci, ovăz, soia și germeni de grâu.*

Mineralele necesare pentru o piele sănătoasă

Unele minerale și oligoelemente sunt deosebit de importante pentru bunăstarea pielii. S-ar putea ca multe dintre următoarele elemente să lipsească uneori din alimentație, mai ales dacă legumele s-au dezvoltat într-un sol secătuit.

- ***Cupru:*** *Acest mineral este important pentru producerea țesutului conjunctiv și a pigmentului melanină. Se află în colagen și în elastină, ajutând pielea să fie netedă și curată. De asemenea, face parte din enzima antioxidantă existentă în organism numită superoxid dismutaza, astfel că ajută la prevenirea îmbătrânirii. Alimentele care reprezintă surse de cupru sunt: curry, ficat, pește, scoici și grâu integral.*
- ***Iod:*** *Este o componentă vitală a hormonilor tiroidieni, care reglează metabolismul și controlează creșterea. Un deficit de iod poate avea multe efecte teribile asupra organismului, inclusiv oboseală extremă, făcând pielea aspră, solzoasă și uscată. Mulți oameni suferă de lipsa unui aport corespunzător din acest mineral. Alimentele care reprezintă surse de iod sunt: sare iodată de masă, pește, scoici și alge (vedeți „kelp" în pagina următoare).*
- ***Magneziu:*** *Acest mineral ajută la formarea țesutului conjunctiv al pielii. De asemenea, are un rol important în formarea glicoproteinelor, o combinație de glucoză și molecule de proteine, care reprezintă o componentă de bază a celulelor. Alimentele care reprezintă surse de magneziu sunt: avocado, legume cu frunze verzi, nuci, ananas, semințe, soia și pâine integrală.*

Alți întăritori pentru piele

Există plante, foarte bogate în substanțe nutritive sau cu alte proprietăți benefice pentru piele, care nu fac parte de obicei dintr-o dietă normală.

- Lucernă: Semințele încolțite ale acestei plante furnizează o multitudine de substanțe nutritive care mențin sănătatea pielii. Conțin: clorofilă, care ajută la vindecarea rănilor; aminoacizi importanți; vitamine, în special vitaminele din complexul B; minerale, cum ar fi calciul; diverse enzime, care ajută digestia. Pentru a obține beneficii optime, mâncați semințele după germinare.
- Echinacea: Este un extract dintr-o floare care crește în America de Nord și care se folosește în mod tradițional contra infecțiilor. Stimulează atât activitatea, cât și producerea de celule albe din sânge. De asemenea, ajută la regenerarea țesutului conjunctiv și a celulelor epidermei, accelerând vindecarea rănilor.
- *Kelp: Este un tip de algă bogată în iod; aceasta lipsește deseori din alimentație, în cazul în care legumele cresc în zone înalte, unde este îndepărtat cu ușurință din sol. Iodul și alte substanțe nutritive conținute de kelp ajută la îndepărtarea din organism a toxinelor, menținându-se astfel tenul curat.

- ***Seleniu:*** *Este vital pentru țesuturi puternice, sănătoase și suple. În plus, acționează împreună cu vitamina E împotriva radicalilor liberi. S-ar putea să lipsească din cerealele cultivate în sol cu deficit de seleniu. Alimentele care reprezintă surse de seleniu sunt: nuci braziliene, carne, pește, scoici, alge, cereale integrale.*
- ***Siliciu:*** *Este prezent în țesutul conjunctiv în cantități foarte mici și ajută pielea să fie suplă, elastică, puternică și sănătoasă. Cele mai bune surse de siliciu sunt produsele cultivate fără îngrășăminte, în special legumele.*
- ***Sulf:*** *Acest element este component al vitaminei B1 și al anumitor aminoacizi, care reprezintă cărămizile din care sunt făcute proteinele. Este necesar pentru producerea de colagen, principala proteină structurală a dermei, și de keratină, componenta de bază a epidermei și a părului. Se găsește în hrean, fasole, mazăre și scoici.*
- ***Zinc:*** *Participă la numeroase reacții celulare din țesuturile întregului organism. Stimulează refacerea pielii, fortifică fibrele de elastină și colagen, previne anumite probleme dermatologice, cum ar fi acneea, ajutând la menținerea unui ten curat și sănătos. De asemenea, este un antioxidant. Alimentele care reprezintă surse de zinc sunt: fasole, produse lactate, ouă, parmezan, carne slabă, nuci, semințe de dovleac, scoici, semințe de floarea soarelui, pâine integrală și iaurt.*

Grăsimile – băieții buni și băieții răi

Grăsimile prezente în alimentație furnizează un anumit tip de energie concentrată, conferind hranei un gust plăcut și plin de satisfacție. Dar există grăsimi diferite – „băieți răi" și „băieți buni". Băieții răi sunt grăsimile saturate, cum ar fi unt, untură, brânză, lapte integral, smântână și părțile grase de carne. Deși produsele lactate și carnea reprezintă surse importante de vitamine și minerale, alegeți, când este posibil, sortimentul cu grăsime scăzută. În general, în Occident se mănâncă prea multe alimente bogate în grăsimi saturate, ceea ce duce la blocarea arterelor și la boli de inimă. Grăsimile sunt transportate în organism prin sistemul limfatic, deci un consum excesiv poate restricționa curgerea limfei, reducându-i capacitatea de a lupta împotriva bolilor și a înlătura toxinele din organism – astfel pielea devine

mată și cu aspect nesănătos. De asemenea, grăsimile saturate cresc riscul ca, în cazul pielii grase, să se îmbâcsească porii și să apară coșuri. Este bine să evitați și hrana congelată sau friptă, deoarece distruge antioxidanții din organism.

Băieții buni sunt grăsimile nesaturate. Ele sunt în două forme principale: mono-nesaturate, aflate în avocado, ulei de măsline și ulei de susan, și poli-nesaturate, aflate în soia, pește în ulei, nuci, semințe și uleiurile făcute din ele. Grăsimile nesaturate sunt bogate în vitamine, cum ar fi A, D, E și K, și substanțe nutritive, numite acizi grași esențiali. După cum rezultă și din nume, aceștia sunt vitali pentru sănătate, dar nu pot fi produși de organism; de aceea trebuie să îi obținem din alimentație.

Există doi acizi grași esențiali cu rol deosebit de important pentru piele, și anume acidul omega-6 sau linoleic și acidul omega-3 sau alfa-linolenic. Ei reprezintă componente ale membranelor celulare și sunt necesari, de asemenea, pentru sinteza moleculelor de semnalizare, cum sunt prostaglandinele. Acizii grași esențiali sunt transformați de organism în alte forme: acidul linoleic în acidul gamma-linoleic, care este deosebit de important pentru o piele sănătoasă. El face pielea mai rezistentă, crește umiditatea celulelor și crește viteza procesului de reîntinerire. De asemenea, ajută la producerea unor fibre puternice de colagen și elastină în dermă, contribuind astfel la prevenirea ridurilor și a lăsării pielii. Există suplimente alimentare, cum ar fi uleiul de ciuboțica cucului, care asigură cantitatea necesară de acid gamma-linoleic din organism.

Puteți crește consumul de grăsimi nesaturate prin adăugarea la salate sau sosuri a unei linguri de ulei vegetal nerafinat, cum este uleiul de măsline extravirgin. Peștele în ulei din conserve, cum ar fi sardine, macrou și somon, este bogat și el în acizi grași esențiali.

Efectul creșterii consumului de acizi grași esențiali asupra pielii se vede după 4-6 săptămâni, dar îl veți observa cu siguranță, mai ales după baie sau când stați afară într-o zi cu vânt – veți simți pielea mai puțin întinsă și mai moale. Un alt efect este întârzierea sau preîntâmpinarea apariției ridurilor. Este important totodată să reduceți consumul de grăsimi saturate și prelucrate, deoarece ele anulează efectele acizilor grași esențiali din organism.

Minunile apei

Organismul este compus mai ales din apă, dar acest fluid vital se pierde prin respirație, transpirație și urină. Este esențial să existe o rezervă corespunzătoare de apă pentru a purifica sistemul, a ajuta organele vitale să funcționeze bine și a păstra un nivel potrivit de umiditate în celulele pielii. Deshidratarea ne poate face să ne simțim lenți, letargici și să obosim ușor. Pielea se usucă mai rapid și devine mai predispusă la apariția prematură a ridurilor. În mod ideal, ar trebui să beți zilnic 1,5-2 litri. Astfel este înlocuit fluidul pierdut, iar rinichii sunt ajutați să elimine toxinele din organism. După o săptămână de când ați început să beți mai multă apă pe zi, veți observa pe fața dumneavoastră schimbări – pielea va fi mai curată și cercurile întunecate din jurul ochilor, care arată că rinichii au probleme cu toxinele din organism, vor dispărea.

Ar trebui să filtrați apa de la robinet sau să cumpărați apă minerală cu conținut scăzut de sodiu, deoarece prea mult sodiu duce la deshidratare. În plus, este bine să beți zilnic un pahar sau două de suc de fructe sau legume proaspăt stors. Sucurile de fructe crude sunt pline de substanțe nutritive, inclusiv enzime, care sunt distruse cu ușurință de căldură și lumină. Ceaiurile de plante sunt de preferat față de ceaiurile cu cofeină sau de cafea, care stimulează pierderea de fluid din organism, ducând astfel la deshidratare.

Demonii alimentației

Pe lângă grăsimile saturale, există și alți „demoni ai alimentației" care pot avea efecte adverse asupra pielii. În special, mulți oameni consumă în exces alcool, sare și zahăr rafinat, ceea ce nu este bine pentru piele și nici pentru sănătate în general. Nu trebuie să le eliminăm complet din alimentație, sarea este vitală, ci doar să reducem consumul sub o anumită limită.

Alcoolul

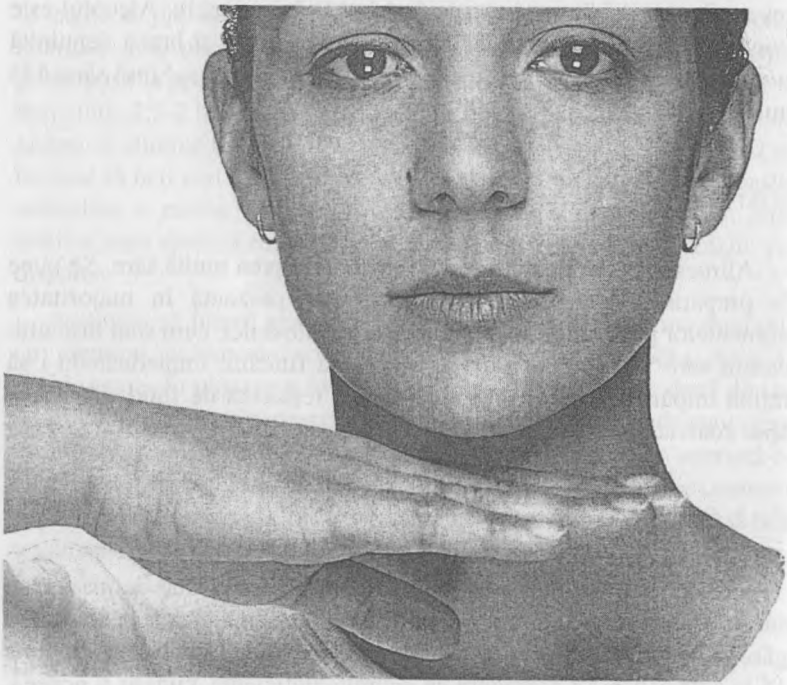
Se consideră că o cantitate moderată de alcool pe zi, de exemplu un pahar de vin roșu, este benefică, deoarece protejează inima și sistemul cardiovascular. Excesul de alcool însă face rău la piele. Are un efect de deshidratare, deoarece crește cantitatea de transpirație și urină, lipsind țesuturile de umiditate și accelerând îmbătrânirea pielii. Alcoolul este bogat în calorii și stimulează consumul de gustări și hrană denumită *junk food,* care conține multe grăsimi, zahăr și sare, fiind însă săracă în nutrienți de bază.

Sarea

Alimentația occidentală obișnuită conține prea multă sare. Se pune la prepararea hranei, în farfurie și este prezentă în majoritatea alimentelor procesate. Chiar și unele alimente dulci, cum sunt biscuiții, conțin sare. Prea multă sare suprasolicită rinichii, împiedicându-i să rețină impuritățile din sânge și crescând reținerea de fluid. De aceea apar cearcănele și celulita.

Zahărul

Occidentul consumă prea mult zahăr. Zahărul rafinat de masă, sau sucroza, și zaharurile simple, cum ar fi glucoza, maltoza și dextroza, se găsesc în multe alimente procesate. De exemplu, ketchup-ul conține 15 la sută zahăr. Se consideră că anumite deficiențe, cum ar fi acneea, o calitate scăzută a pielii și o imunitate redusă, au legătură cu un consum mare de zahăr. Un consum exagerat poate influența sistemele de reglare a glucozei, ceea ce duce la glicarea proteinelor (vedeți pag. 42), considerată a fi principala cauză a deteriorării pielii odată cu vârsta. Pielea dumneavoastră vă va mulțumi dacă vă veți dezobișnui să mâncați dulciuri.



CAPITOLUL 8

Dirijarea propriei vieți

Stres, insomnie, fumat și soare

Alimentația nu este singura componentă a stilului de viață care vă poate distruge pielea. Stresul, insomnia, fumatul și băile de soare pot avea un efect nefavorabil asupra felului în care arătați. Dacă sunteți stresată, s-ar putea să nu puteți dormi bine. Apetitul vă poate fi afectat, deci nu mâncați corespunzător.

Poate că începeți să beți mai mult și să fumați. Combinația acestor factori reprezintă o cauză des întâlnită pentru îmbătrânirea prematură a pielii.

Stresul

Stresul este invariabil considerat personajul negativ şi cauza principală a tuturor relelor din viaţa noastră. Este însă important să reţinem că stresul poate fi, dacă este bine dirijat, o forţă a binelui, care ne ajută să devenim mai puternici şi mai înţelepţi. Când vă aflaţi într-o situaţie stresantă, s-ar putea să vi se pară că lumea arată altfel şi că v-aţi schimbat priorităţile. Deseori puteţi învăţa lucruri valoroase dintr-o experienţă stresantă şi chiar puteţi căuta în viitor provocări similare pentru a aplica ceea ce aţi învăţat.

Totuşi, stresul cronic reprezintă o problemă pe care trebuie să o rezolvăm, altfel se poate ajunge la boli serioase. Stresul creşte cantitatea din organism a hormonilor denumiţi generic de tip „luptă sau fugi" – cortizol, adrenalină şi noradrenalină. Ei pregătesc organismul pentru efort fizic, de exemplu prin eliberarea în sânge de glucoză şi acizi graşi, prin accelerarea bătăilor inimii şi a ritmului respirator. Pentru strămoşii noştri, pentru care situaţiile periculoase erau mai directe – de exemplu, lupta cu o bandă de hoţi dintr-un alt trib sau fuga din calea unui animal sălbatic –, stresul era vital pentru supravieţuire. După ce criza a trecut, hormonii respectivi se dispersează de la sine. În prezent, cele mai multe motive de stres nu pot fi eliminate atât de uşor. Printre ele putem enumera: probleme profesionale, griji financiare, neînţelegeri în relaţia cu partenerul, pierderi grave sau o boală serioasă în familie. Dacă situaţia care a provocat stresul nu poate fi rezolvată, hormonii respectivi continuă să circule în sânge şi menţin organismul într-o stare de alertă continuă.

Efectele stresului

Stresul cronic are asupra organismului numeroase efecte adverse, dintre care multe pot influenţa felul în care arătaţi. De exemplu, poate provoca dereglarea somnului şi insomnia, ceea ce împiedică refacerea şi reînnoirea pielii. Anxietatea şi încordarea pe care le simţiţi se reflectă pe faţă, pe care o ţineţi continuu încruntată. Lipsa de mişcare a muşchilor faciali face ca fluidele şi toxinele să se acumuleze în ţesuturi, astfel că veţi avea faţa palidă şi umflată. Ea va arăta încordată, cu ochii trişti şi tenul mat.

Hormonul cortisol blochează sistemul imunitar, lăsându-vă vulnerabilă față de o gamă largă de boli, inclusiv infecții de piele și coșuri. Nivelul de glucoză și acizi grași din sânge rămâne în continuare ridicat, deoarece nu au fost consumați de efortul fizic pentru care se pregătise organismul dumneavoastră. Acest lucru accelerează deteriorarea pielii din cauza glicării (vezi pag. 42) și crește cantitatea de grăsime depozitată în vasele sangvine, ceea ce duce la probleme de circulație.

Abordarea stresului

Problemele de la serviciu reprezintă cea mai des întâlnită cauză de stres și pot afecta atât un funcționar începător, cât și un director general. Ele pot fi consecința faptului că postul nu se potrivește cu abilitățile sau temperamentul persoanei, că o solicită prea mult sau prea puțin. Poate că nu vă înțelegeți cu colegii, ori vi se pare că șeful nu vă apreciază. Din trei consultații medicale, două se referă la boli legate de stres, deci, cu cât conștientizați mai din timp că aveți o problemă, cu atât o veți rezolva mai repede.

Măsuri împotriva stresului

Pentru a lupta contra stresului, puteți aplica măsuri pe termen scurt sau pe termen lung. Cele pe termen scurt oferă doar un răgaz temporar, dar nu amânați prea mult confruntarea cu principala cauză.

- ***O pauză:*** *De câte ori vă simțiți deosebit de încordată, ar trebui să luați o scurtă pauză de relaxare. Chiar 2-3 minute departe de locul de muncă vă pot fi de ajutor. Citiți o carte sau faceți o plimbare la aer curat – este uimitor efectul unei plimbări. Orice vă abate atenția câteva minute de la muncă poate reduce nivelul de stres.*
- ***O conversație:*** *Vorbiți cu cineva despre felul în care vă simțiți și de grijile care vă provoacă stres. Puteți vorbi cu prieteni, colegi sau parteneri. Ei vă pot oferi sfaturi utile, dar, chiar dacă nu au păreri concrete, faptul că vă exprimați temerile vă poate ajuta să aveți o altă viziune.*

Semnele fizice de stres

Stresul afectează diferit oamenii – unii chiar nu își dau seama că suferă de stres. Prezentăm în continuare câteva dintre cele mai obișnuite simptome și semne fizice determinate de stres. Ele au rolul de a atrage atenția că stresul începe să devină o problemă serioasă. Cu cât aveți mai multe semne, cu atât sunteți mai afectată de stres.

Tensiune sangvină mare/ palpitații
Hiperventilație
Transpirație în exces
Stare proastă a pielii
Mușchi înțepeniți, cu dureri, încordați
Probleme cu somnul
Dureri de cap
Anxietate
Depresie
Stare proastă a părului
Pierderea poftei de mâncare
Oboseală
Energie sexuală redusă

Semnele emoționale ale stresului

Unele tipuri de comportament pot indica prezența stresului. La fel ca în cazul simptomelor fizice, reacțiile emoționale pot fi diferite de la individ la individ. O persoană poate fi copleșită și mereu cu lacrimi în ochi, în timp ce altă persoană poate deveni certăreață, agresivă sau susceptibilă. Este important să recunoașteți un comportament necorespunzător și să vă ocupați de ceea ce îl determină. Verificați dacă aveți vreunul dintre următoarele simptome.

Iritabilitate
Pierderea simțului umorului
Încredere scăzută în propria persoană
Un sentiment de neajutorare
Singurătate
Dificultăți de concentrare
Confuzie
Mâncat de plăcere, nu de foame
Memorie slabă
Coșmaruri
Atacuri de panică
Probleme în relația cu partenerul
Fumat
Probleme în alimentație, de exemplu renunțarea la unele mese și/sau chiolhanuri
Jocuri de noroc/ asumarea de riscuri inutile
Dependență de alcool/ băuți

- ***Renunțați la cofeină:*** *În perioadele de stres, evitați cafeaua sau ceaiurile cu cofeină. Acestea au efect stimulant și pot accentua senzațiile de anxietate și încordare. Este mai bine să beți ceai de plante sau apă minerală.*
- ***Luați o gustare:*** *Mulți oameni consideră că o gustare care conține carbohidrați îi face să se simtă mai bine dacă sunt stresați. Creierul produce o substanță chimică, serotonina, care induce fericire și o senzație de bine. Serotonina conține un aminoacid numit triptofan, care se găsește în migdale, carne, alune, semințe de susan, tahini (paste cu semințe de susan) și tofu. Triptofanul este absorbit de creier mai bine dacă există suficienți carbohidrați. Totuși, se recomandă să alegeți alimente cu grăsime redusă și zahăr puțin, cum ar fi pâine prăjită, fără unt, legume și fructe crude. În caz contrar, aceste gustări pot determina probleme suplimentare, respectiv o creștere în greutate și apariția de coșuri.*
- ***Gânduri plăcute:*** *Dacă vă gândiți la o situație veselă, la ceva sau cineva care vă amuză, încordarea va scădea și vi se va schimba dispoziția. Cel mai bine este să râdeți sau să faceți glume cu prietenii ori colegii. Efecte benefice mai au o carte sau o revistă umoristică, o comedie vizionată la cinematograf sau la aparatul video.*

Stabiliți priorități și delegați sarcini

Amintiți-vă că sunteți om și nu se poate aștepta de la dumneavoastră să faceți singur totul. Dacă v-ați împotmolit la muncă sau considerați că v-ați luat prea multe sarcini, va trebui să vă stabiliți prioritățile și, acolo unde este necesar, să delegați altcuiva o parte din ele. Faceți o listă cu sarcinile pe care credeți că, în mod realist, le puteți îndeplini în ziua următoare. Veți avea o satisfacție imensă când veți bifa fiecare sarcină după îndeplinirea ei. Problemele mai puțin importante pot fi amânate pentru altă zi sau puteți cere ajutorul cuiva pentru ele. Dacă nu vă înțelegeți bine cu un coleg sau un membru al familiei, s-ar putea ca motivul să fie senzația acestuia că îl subevaluați. A cere ajutor nu reprezintă un semn de incompetență, ci arată că aveți încredere că cineva poate să facă un lucru bun.

Exerciții la serviciu

Un semn de stres îl reprezintă tensiunea musculară, în special la gât, umeri și spate. A lua o pauză de la lucru pentru a face sport sau a petrece o oră în sala de gimnastică este o metodă bună pentru această problemă, dar s-ar putea să nu fie o variantă realistă dacă aveți o zi aglomerată. Dacă lucrați într-un birou, veți vedea că exercițiile următoare sunt foarte potrivite pentru a vă corecta postura, a elimina încordarea și a vă ajuta să vă relaxați. De asemenea, vă vor antrena mintea, astfel că vă îmbunătățiți concentrarea și vă simțiți mintea limpede, prin urmare veți lucra mai eficient. Includeți acest antrenament în programul zilnic. Puteți face câteva exerciții când luați o scurtă pauză, în timpul pauzei de prânz sau când simțiți că v-ați împotmolit și nu vă puteți descurca. După doar câteva zile, veți simți cum vă schimbați dispoziția. Antrenamentul durează doar 10 minute și poate fi făcută la biroul propriu, deci poate fi introdus chiar și în cel mai aglomerat program de lucru.

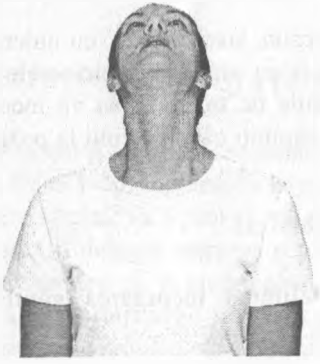
Pregătirea

Așezați-vă pe un scaun, stați dreaptă, cu umerii trași spre spate, cu mâinile pe genunchi și cu amândouă picioarele sprijinite pe podea. Repetați toate exercițiile de trei ori. Nu vă încordați. Inspirați când executați mișcarea și expirați când reveniți la poziția inițială.

Întinderea gâtului

Aceste exerciții elimină încordarea gâtului, îmbunătățindu-i mobilitatea și suplețea.

Stați așezată, priviți drept înainte și aduceți ușor capul spre piept, cât de mult se poate. Mențineți trei secunde această poziție și reveniți la cea inițială. Repetați.



Duceți cu grijă capul înspre spate, cât de mult se poate. Mențineți trei secunde această poziție și apoi reveniți la cea inițială. Repetați.

Coborâți capul către umărul stâng, iar umărul drept ține-l jos. Mențineți trei secunde această poziție și reveniți la cea inițială. Repetați. După aceea repetați înclinând capul spre partea dreaptă.

Acum repetați cu celălalt umăr.

Întoarceți capul pentru a privi peste umărul stâng, cât de mult puteți fără să vă mișcați trupul. Mențineți trei secunde această poziție și apoi reveniți la cea inițială.

Repetați exercițiul pe partea dreaptă.

Ridicarea umerilor

Acest exercițiu elimină încordarea musculară din umeri, le crește mobilitatea și îmbunătățește

Inspirați adânc și ridicați umerii cât de mult puteți. Mențineți această poziție trei secunde, apoi expirați în timp ce coborâți umerii. Repetați.

Întinderea braţelor

Acest exerciţiu elimină încordarea musculară din partea de sus a braţelor şi din umeri, le creşte flexibilitatea şi mobilitatea.

Inspiraţi în timp ce întindeţi braţele spre lateral.
Apoi scuturaţi încheieturile şi degetele.

Expirați în timp ce lăsați brațele să cadă pe părțile laterale ale trupului. Repetați.

Inspirați în timp ce ridicați brațele spre tavan. Expirați în timp ce coborâți brațele pe părțile laterale ale trupului.

Relaxarea ochilor

Aceasta este un exercițiu excelent pentru eliminarea durerilor de cap produse de efortul și încordarea ochilor.

Sprijiniți-vă coatele pe birou și acoperiți-vă ochii cu palmele. Nu ridicați umerii, ci mențineți-i coborâți și relaxați.

Țineți gura și ochii închiși, respirați încet și adânc de trei ori, numai pe nas. Apoi odihniți-vă. Repetați.

Exercițiu de relaxare mentală

După ce ați început exercițiile fizice, combinați-le cu următorul exercițiu de relaxare mentală. El vă va calma, vă va îmbunătăți concentrarea și vă va face să vă urmăriți mai bine scopurile. Veți simți că aveți mintea eliberată de stres și încordare.

Așezați-vă confortabil, stați dreaptă, cu umerii trași înapoi și în jos, cu picioarele pe podea. Menținându-vă calmul, închideți ochii și concentrați-vă asupra respirației. Respirați pe nas, lent și ritmic. Închipuiți-vă că vă aflați într-un loc liniștit, înconjurat de un peisaj minunat. Poate fi un loc în care preferați să vă retrageți în weekenduri sau să vă petreceți vacanțele, de exemplu o plajă izolată sau o poiană liniștită dintr-o regiune cu păduri, dar poate fi și ceva ce există doar în imaginația dumneavoastră. Relaxați-vă și gândiți-vă la culori și miresme, bucurându-vă de împrejurimile liniștitoare. După puțin timp vă veți simți calm și relaxat. Rămâneți în această poziție 5-10 minute. Când ați terminat, deschideți ochii și întindeți brațele, mai întâi până la nivelul umerilor, apoi deasupra capului.

Soluții pe termen lung

Următoarele măsuri vă pot ajuta să găsiți o soluție de durată pentru stresul cronic. Dar va trebui să abordați toate problemele de bază.

Faceți exercitii fizice

Întrucât sarcina hormonilor de stres este să vă pregătească organismul pentru efort fizic, exercițiile regulate pot acționa ca un neprețuit robinet de siguranță, „arzând" glucoza și acizii grași care circulă în organism și eliminând încordarea. De asemenea, exercițiile determină producerea unei cantități mai mari de endorfine, substanțele chimice care ne fac să ne simțim bine și care apar în organism în mod natural. Acestea acționează ca morfina (denumirea de „endorfine" provine de la „morfine periculoase care apar în mod natural" – în lb. engleză), pentru atenuarea durerii fizice și emoționale, precum și pentru crearea unei dispoziții mai luminoase.

S-ar putea ca în actualul mediu de muncă plin de responsabilități și foarte competitiv, să treceți exercițiile fizice la coada listei de priorități. În plus, când sunteți stresată, nu aveți destulă energie și entuziasm pentru vă antrena. Totuși, merită să faceți un efort. Exercițiile făcute în mod regulat vă ajută nu numai la controlarea nivelului de stres, ci și la îmbunătățirea sănătății generale. Dacă vă concentrați asupra avantajelor pe care le obțineți dintr-un regim regulat de exerciții fizice, vă puteți menține hotărârea atunci când sunteți gata să vă pierdeți entuziasmul. Puteți convinge partenerul, un prieten sau o coleg să vi se alăture, astfel încât să vă antrenați unul pe celălalt.

Dacă nu vă atrage să mergeți la sala de sport, gândiți-vă la alte variante, cum ar fi înot, ciclism sau un sport activ. O plimbare vioaie de 30 de minute în fiecare zi – de exemplu, în pauza de masă – vă poate da o mână de ajutor. Starea mentală vi se va îmbunătăți, vă veți simți plină de energie și veți avea mai mult entuziasm de viață. În plus, după câteva luni, veți avea trupul mai zvelt și mai sprinten, pielea va arăta mai bine și veți avea un somn mai profund.

Echilibrați munca și distracția

Cât din timpul liber îl petreceți gândindu-vă la serviciu? Este greu să vă mutați gândul atunci când sunteți stresată. Dacă veți calcula minutele consumate într-o săptămână obișnuită cu probleme de serviciu, veți vedea că sunt ore întregi irosite, pe care ați putea să le folosiți pentru ocupații prin care să vă recreați. Analizați structura unei zile și gândiți-vă cum puteți schimba proporțiile. Poate considerați că nu aveți timp să vă vedeți prietenii vechi, dar o seară petrecută în oraș ar putea să reprezinte exact ceea ce aveți nevoie pentru a vă odihni și a vedea problemele într-o altă lumină. Pentru o viață echilibrată și sănătoasă aveți nevoie și de muncă și de distracție.

Este bine să ascultați

Găsiți timp să ascultați – nu numai alți oameni, ci și pe dumneavoastră. S-ar putea să fie greu, mai ales când mintea vă este plină cu alte lucruri. Când vorbiți cu altcineva, goliți-vă mintea de orice alt gând și concentrați-vă la cuvintele interlocutorului. Înainte de a răspunde, gândiți-vă câteva secunde la ceea ce a spus. Este, probabil, mai important – și mai dificil – să vă ascultați pe dumneavoastră însevă. Cugetați la ceea ce simțiți și la motivele pentru care simțiți astfel. Notați-vă, dacă este nevoie, și acordați fiecărui subiect care vă îngrijorează un punctaj între 1 și 10, în funcție de intensitatea tulburării pe care v-o provoacă. Astfel veți putea identifica ce anume vă produce mai mult stres.

Lăsați stresul să vă ajute

Folosiți stresul pentru a vă crește potențialul, dar nu-l lăsați să vă domine. Niciodată nu veți putea elimina complet stresul – și nici nu ar trebui. El aduce savoare vieții: aduce provocări în viața dumneavoastră, astfel că veți avea satisfacția de a le înfrunta cu succes. Dirijat bine, stresul vă ajută să vă concentrați asupra unei probleme, să respectați un termen limită, să învățați din greșeli și să abordați problemele viitoare mai eficient.

Abordarea problemelor legate de somn

Somnul este vital pentru sănătatea mentală și bunăstarea fizică. În timpul somnului, organismul îndeplinește niște sarcini importante – refacerea și reînnoirea mentală și fizică. După o noapte de somn bun, vă simțiți relaxată, reîmprospătată și plină de energie, fapt care se vede pe fața dumneavoastră. Nu este o coincidență faptul că multe fotomodele insistă ca, înainte de o ședință foto, să aibă o noapte întreagă de somn. În India, somnul este numit „doica umedă a lumii", datorită efectelor sale de regenerare, hrănire și îngrijire. Un somn bun în timpul nopții este esențial pentru un trai sănătos și o piele bună – nu degeaba i se spune „somn de frumusețe". Organismul are nevoie de timp pentru odihnă și recuperare; când dormiți, pielea dezvoltă celule noi și se vindecă.

Există două feluri de somn: somn cu vise, numit somn cu mișcări rapide ale ochilor deoarece ochii se mișcă în orbite, și somn profund, numit și somn cu unde lente deoarece creierul produce unde electrice lente. Pe parcursul somnului cu vise, mintea este activă ca și cum ați fi trează, iar în timpul somnului profund creierul pare să aibă o activitate mult mai redusă. Se crede că mintea și trupul se refac, se reînnoiesc și se reîncarcă pe parcursul somnului cu unde lente. În timpul nopții, trecem alternativ în cele două tipuri de somn. Pot să apară vise în ambele faze, dar este mai probabil să vi le amintiți pe cele din timpul somnului cu vise, care să vă și trezească. Dacă aveți vise vii și încărcate de emoții, s-ar putea să vă simțiți foarte obosită chiar după o perioadă îndelungată de somn.

Oamenii sunt diferiți în privința cantității de somn de care au nevoie. Pe măsură ce îmbătrâniți, obiceiurile legate de somn se modifică. Începeți să aveți nevoie de mai puțin somn, să adormiți mai greu și să vă treziți mai des în timpul nopții. Lipsa de somn, indiferent de motiv – de plăcere sau din cauza stresului – își pune amprenta pe fața dumneavoastră, făcându-vă să arătați și să vă simțiți epuizată. Studiile actuale arată că insomnia și alte dereglări ale somnului sunt probleme care se extind. Atenuarea stresului poate rezolva doar parțial situația, dar există și alte măsuri pe care le puteți lua dacă adormiți greu, vă treziți în timpul nopții sau dimineața foarte devreme. Dacă,

după ce ați parcurs pașii prezentați în continuare nu ați reușit să vă îmbunătățiți stilul legat de somn, este bine să cereți sfatul medicului.

Stabiliți-vă un program de somn

Cel mai important pas este să urmați un program regulat de somn. Ceasul lăuntric are o funcționare ciclică, cu perioada de aproximativ 24 de ore, denumită ritm circadian. Este important să vă stabiliți un program regulat de somn pentru a menține ceasul lăuntric corelat cu ora corectă. Dacă perioadele de somn și de veghe sunt neregulate, ceasul este modificat mereu și vă aflați în stare de alertă sau de somnolență în momente nepotrivite. Trebuie să vă obișnuiți să mergeți seara la culcare la aceeași oră și să vă treziți dimineața tot așa – chiar dacă ați avut o noapte agitată.

Dacă nu puteți adormi după 10-15 minute, nu stați în pat – ridicați-vă și așteptați să vi se facă somn. Citiți o carte relaxantă (sau plictisitoare!), sau scrieți scrisori. Învățați-vă să asociați patul cu liniște și relaxare, nu cu anxietate și neastâmpăr. Chiar dacă durează o oră sau mai mult până vi se face somn, sculați-vă dimineața la ora obișnuită. Nu fiți tentată să leneviți în pat pentru a recupera somnul pierdut, nici chiar în weekend, și încercați să evitați să ațipiți în timpul zilei, deoarece vă modificați programul de somn și nu veți rezolva problema. Dacă trebuie neapărat, dormiți cel mult 15 minute (puneți ceasul să sune) în timpul după-amiezii.

Alimente pentru stimularea somnului

Calitatea somnului este influențată de ceea ce mâncați, precum și de ora la care mâncați. Se recomandă să luați masa cu cel puțin două ore înainte de a merge la culcare și să încercați să evitați mâncărurile grele. Este mai sănătos ca prânzul să fie principala masă a zilei. Unele vitamine, minerale și alte suplimente alimentare au un efect stimulativ asupra organismului, așa că este mai bine să le luați dimineața, dacă nu au alte recomandări.

Există o legătură strânsă între somn și alimente ca paste făinoase, cartofi și pâine, care sunt bogate în carbohidrați complecși. Astfel de

alimente acționează ca un somnifer natural, relaxând mintea și trupul și pregătindu-le de somn. Ele stimulează producerea de substanțe chimice care, nu numai că vă fac să vă simțiți somnoroasă, ba chiar vă împiedică să vă agitați în timpul somnului. Dacă vi se pare că un castron de spaghete la prânz vă determină să fiți mai puțin activă, preferați la această masă alimente bogate în proteine și păstrați-le pe cele cu carbohidrați complecși pentru cină.

Evitați să mâncați spre seară prea mult zahăr rafinat. Indiferent sub ce formă se află, o băutură cu malț înainte de culcare, suc de fructe, ciocolată, prăjiturele sau un desert dulce, zahărul acționează ca stimulent, furnizând un aflux subit de energie care vă poate menține trează. Organismul copiilor este sensibil în mod deosebit la impulsuri rapide de energie produse de excesul de zahăr, dar și adulții pot descoperi că au dereglări de somn dacă mănâncă mult zahăr. Dacă vă place să luați seara un desert, alegeți ceva cu fructe proaspete sau uscate, eventual cu făină integrală, care vor încetini ritmul în care zahărul se absoarbe în fluxul sangvin. Dacă preferați o băutură caldă la culcare, încercați ceai de plante, cum ar fi mușețel, sau petale și frunze de trandafiri, care favorizează un somn odihnitor.

Pașii necesari pentru un somn bun

Iată câțiva pași simpli pe care îi puteți face pentru a vă asigura un somn odihnitor și terapeutic.

- ***Verificați temperatura.*** *Aveți grijă ca în dormitor să nu fie nici prea cald, nici prea frig; de asemenea, aveți grijă să existe o mică aerisire.*
- ***Luați un pat bun.*** *Investiți într-un pat, o saltea și o pernă confortabile.*
- ***Verificați-vă medicamentele.*** *Anumite medicamente, cum ar fi mixturile pentru tuse și unele antidepresive, pot deregla somnul. Dacă aveți această impresie, vorbiți cu medicul, care s-ar putea să vi le schimbe.*
- ***Evitați cofeina după-amiaza și seara.*** *Înseamnă să nu beți cafea, ceai sau băuturi pe bază de cola. Chiar și cacaua are efect stimulator.*

- ***Evitați să beți alcool.*** *S-ar putea să credeți că alcoolul vă ajută să aveți un somn bun – din păcate nu este așa. Acesta are efect stimulator, astfel că vă ține trează sau vă produce dereglări ale somnului, iar dimineața vă veți simți epuizată. De asemenea, alcoolul vă deshidratează, lucru nefavorabil în mod deosebit pentru piele.*
- ***„Spălați-vă" de toate grijile.*** *Faceți o baie relaxantă chiar înainte de culcare, folosind uleiurile aromate preferate. Ea va alunga toate grijile care vă sâcâie și vă va face să dormiți profund. Puneți pe o batistă câteva picături de levănțică și așezați-o sub pernă. Mirosul de levănțică este calmant.*
- ***Nu vă mai necăjiți.*** *Când vă aflați în pat, nu puteți face mai nimic în legătură cu o anumită situație care vă supără, așa că stăpâniți-vă. Vorbiți despre ea cu partenerul, sau, a doua zi, cu un prieten ori cu un coleg. Folosiți tehnici de vizualizare (pag. 193) pentru a vă limpezi mintea și a vă relaxa.*
- ***Nu faceți exerciții fizice prea aproape de ora de culcare.*** *S-ar putea să descoperiți că au mai mult efect stimulativ decât relaxant.*

Fumatul

Fumatul reprezintă una dintre principalele cauze ale îmbătrânirii pielii și apariției ridurilor. Femeile care fumează au șanse de trei ori mai mari decât cele nefumătoare să se confrunte cu îmbătrânirea prematură a pielii. Chiar și fumătorii pasivi au de suferit. Cercetări făcute în Statele Unite au arătat că cineva care fumează 10 țigări pe zi timp de doi ani își poate dubla numărul de riduri. O femeie de patruzeci de ani care a fumat douăzeci de ani poate să arate mai bătrână decât o nefumătoare de șaizeci de ani. Țigările afectează pielea în diferite moduri. De exemplu:

- *Țigările produc monoxid de carbon, care blochează celulele roșii și limitează cantitatea de oxigen care ajunge la piele. De-a lungul anilor, lipsa de oxigen suficient face pielea mai subțire, mai ridată și mai scorțoasă.*
- *Fumatul anihilează vitamina C, astfel refacerea și reînnoirea pielii este întârziată, iar distrugerile produse de radicalii liberi cresc.*
- *Expresiile faciale asociate fumatului, cum ar fi clipitul sau încrețirea buzelor, modifică zone delicate ale feței.*
- *Fumul inhalat conține multe substanțe nocive, care deteriorează proteinele din colagen, elastină și din țesutul conjunctiv. Pielea se subțiază cu până la 40%, ceea ce permite ca apa să fie pierdută mai repede și determină apariția ridurilor. În plus, în fum se află cadmiu, care face pielea uscată și solzoasă.*

Renunțarea la fumat

Dacă a renunța la fumat pentru totdeauna vi se pare imposibil, încercați pentru o perioadă mai scurtă, să spunem o lună. Veți observa o diferență mare între felul în care arătați și vă simțiți după aceea – acest lucru s-ar putea să reprezinte un motiv suficient pentru a persevera. Dacă nu puteți, totuși, renunța, încercați măcar să reduceți numărul de țigări, să creșteți consumul de apă și să mâncați destule alimente bogate în vitamina C.

La soare, dar în siguranță

Lumina soarelui poate fi benefică pentru piele, precum și pentru sănătatea generală și starea mentală. Expunerea excesivă la soare este, însă, foarte dăunătoare. Arsurile arată că țesutul a fost serios deteriorat, putând duce la o creștere semnificativă a riscului de cancer și de îmbătrânire prematură a pielii. Răul produs de expunerea excesivă la soare se poate acumula de-a lungul anilor și veți plăti din greu.

Există două tipuri de raze ultraviolete (UV) care pot deteriora pielea. Ultravioletele de tip B reprezintă aproximativ 20% din radiația solară care ajunge la suprafața Pământului, în special în timpul verii, și sunt principala cauză a arsurilor solare și a cancerului de piele. Ultravioletele de tip A reprezintă restul de 80% și pot face probleme tot timpul anului, chiar și iarna. Ele trec prin epidermă, până în adâncimea dermei, deteriorând fibrele de colagen și elastin ale pielii. Aparatele numite solare emit și ele UVA, dar nivelul acestora este mult mai mic decât cel din lumina naturală. Prin urmare, în timp ce este mult mai puțin probabil ca aparatele pentru bronzare artificială să provoace arsuri față de băile de soare, ele pot dăuna foarte mult fibrelor, ducând la ridarea și lăsarea prematură a pielii, contribuind deci la procesul de îmbătrânire. Cea mai bună metodă de a evita aceste probleme și de a face ca pielea să arate mai multă vreme tânără este să evitați băile de soare, să reduceți timpul petrecut sub un soare puternic și să folosiți întotdeauna o cremă protectoare sau o cremă care blochează complet acțiunea razelor solare.

Protecția împotriva soarelui

Pigmentul melanină din piele ne ajută să ne păzim împotriva arsurilor solare, a îmbătrânirii produse de expunerea la soare și a cancerului de piele. Prin urmare, cu cât pielea este mai deschisă la culoare, cu atât există riscuri mai mari să sufere deteriorări din cauza soarelui. Persoanele cu piele foarte albă – în special blondele și roșcatele – trebuie să aibă mai multă grijă. Chiar și cei cu pielea închisă au nevoie de protecție împotriva efectelor de îmbătrânire ale razelor solare.

- *Evitați expunerea excesivă la soare între orele 11 și 15, deoarece atunci razele UV au putere maximă.*
- *Aplicați crema protectoare cu 30 de minute înainte de a ieși, ca să aibă timp să acționeze. Când soarele este puternic, aplicați crema la fiecare două ore. Folosiți-o din belșug pe față și gât.*
- *Când soarele este puternic, purtați o pălărie cu boruri largi pentru a vă apăra fața și gâtul.*
- *Purtați ochelari de soare pentru a preveni cataracta și a proteja pielea delicată din jurul ochilor, care este predispusă în mod deosebit la îmbătrânire din cauza soarelui.*
- *Mâncați multe fructe și legume bogate în vitamina C, deoarece lumina solară epuizează rapid rezerva de care dispune pielea.*
- *Aplicați hidratant din belșug pe piele de câte ori ați stat sub un soare puternic.*

Factorul de protecție împotriva soarelui

Factorul de protecție față de soare (SPF) arată cât timp puteți sta la soare fără să vă ardeți. De exemplu, dacă pielea neacoperită vi se înroșește după 10 minute de stat la soare, atunci o cremă protectoare inscripționată SPF 8 vă apără până la 80 de minute (8 x 10). Conform regulii generale, cu cât pielea este mai deschisă, cu atât mai repede se arde, deci cu atât mai mare trebuie să fie factorul de protecție pentru a rămâne în siguranță. Este nevoie să aplicați crema din nou după ce ați intrat în apă sau dacă este foarte cald, deoarece transpirația face să se piardă efectul de protecție.

Indexul UV

Multe posturi de televiziune și ziare publică un index UV zilnic. Este un număr între 1 și 20 care indică riscul de a suferi arsuri solare. Indexul se bazează pe poziția soarelui pe cer și pe nivelul de acoperire al norilor. Urmăriți indexul UV mai ales în timpul lunilor de vară pentru a ști când aveți nevoie cel mai mult de protecție față de soare.

Tipurile de piele

Dermatologii au identificat şase tipuri de piele pentru a se putea alege factorul de protecţie împotriva soarelui (SPF).

- **Tipul 1: Piele albă natural, cu textură fină şi translucidă – corespunde pentru persoane cu părul roşu şi blond foarte deschis (tipul nordic). Se înroşeşte după 10 minute de expunere la soare şi se arde repede dacă soarele este puternic. Niciodată nu se bronzează propriu-zis şi se cojeşte după ce s-a ars.**
- **Tipul 2: Piele albă natural cu tendinţă de apariţie a pistruilor – corespunde pentru persoane cu părul blond şi ochii albaştri. Expusă la soare puternic, se arde în 20 de minute. Se bronzează puţin după expuneri repetate la soare.**
- **Tipul 3: Piele închisă mediu, nici măslinie, nici albă –corespunde pentru persoane cu păr închis şi ochi căprui. Se bronzează destul de uşor şi nu se arde repede, nici nu apar pistrui.**
- **Tipul 4: Piele măslinie, cu aspect mediteranean – corespunde pentru persoane cu părul foarte închis sau chiar negru. Acest tip de piele se bronzează uşor şi nu prea se arde, nici nu apar pistrui. Are totuşi nevoie de protecţie, deoarece razele UV pătrund adânc în piele.**
- **Tipul 5: Piele brun natural – corespunde pentru persoane originare din Asia, nordul Africii sau Orientul Mijlociu. Pielea aproape nu se arde niciodată şi se închide repede la culoare după expunere la soare. Oricum, se recomandă o oarecare protecţie pentru a o feri de riduri.**

Tipul 6: Piele brun sau negru natural – corespunde pentru persoane de origine africană. Pielea aproape nu se arde niciodată şi se închide repede la culoare după expunere la soare. Oricum, dacă soarele este foarte puternic, are nevoie de o oarecare protecţie pentru a o feri de riduri.

Tabel cu factorii de protecţie împotriva soarelui

Tip de piele	1	2	3	4	5	6
Nord-european	10-15	10-12	8-10	6-8	6	4-6
Mediteranean	15-20	12-15	10-12	8-10	6-8	6
Tropical/african	20-30	15-25	12-20	10-15	8-10	6-8

Glosar

antioxidanți: molecule care ajută la protejarea împotriva bolilor de inimă, cancerului și îmbătrânirii premature prin neutralizarea atomilor distructivi numiți radicali liberi.

aură: sfera de energie spirituală care înconjoară toate ființele vii. Vindecătorii o pot vedea sub forma unei mingi de lumină albă sau colorată.

ayurveda: un sistem indian de sănătate profilactică vechi de 5.000 de ani. Numele este în limba sanscrită și înseamnă „știința vieții".

chakra: termen care denumește centrii energetici ai trupului. Se traduce literal prin „roată" sau „vârtej". Există șapte chakre principale.

colagen: cea mai întâlnită proteină din organism, aflată în toate țesuturile conjunctive, inclusiv în ligamente, tendoane și oase. O mare parte a pielii este făcută din fibre de colagen, care îi conferă rezistență și flexibilitate.

dermă: strat inferior al pielii, care conține țesut, vase de sânge, glande, fibre nervoase și foliculi piloși.

dermatită: inflamație a pielii, deseori sub formă de erupție, crustă roșie sau cojițe. Poate fi cauzată de sensibilitatea față de nichel sau substanțe chimice, cum ar fi săpun, detergenți sau produse de îngrijire a pielii, ori de infecții, stres sau alergii.

dosha: trei elemente complexe sau forțe biologice – numite vata, pita și kapha – care compun organismul unei persoane, sau prakruti.

elastină: material proteic foarte elastic aflat în țesutul conjunctiv, de exemplu în stratul dermic al pielii.

epidermă: stratul superior al pielii format din celule care se dezvoltă rapid și se divid, apoi se aplatizează și mor când se apropie de suprafață, formând o barieră de protecție împotriva rănilor și bolilor.

keratină: proteină solicitată la uzură, care este principala componentă a părului, unghiilor și a stratului epidermic.

substanță de bază: proteină nefibroasă care umple spațiile dintre fibrele de colagen și elastină din stratul dermic al pielii. Este numită și matrice extracelulară.

keratină: proteină solicitată la uzură, care este principala componentă a părului, unghiilor și a stratului epidermic.

limfă: fluid gălbui care curge printr-o rețea de vase numită sistem limfatic. Transportă grăsimi în organism și înlătură produsele reziduale din țesuturi.

meridiane: canale prin care curge qi-ul, sau forța vieții. Stimularea meridianelor, de exemplu prin acupresură, poate înlătura blocajele și reface sănătatea.

terapia prin polaritate: un sistem de vindecare în care terapeutul folosește puterea atingerii pentru a debloca punctele în care fluxul energetic al trupului stagnează și a reface echilibrul.

prana: cuvântul care denumește în limba hindusă forța, sau energia, universală a vieții; echivalentul termenului „qi" din medicina chinezească.

proteină: materialul structural principal din organism care formează majoritatea mușchilor și altor țesuturi. De asemenea, este componenta vitală a alimentației, necesară pentru dezvoltarea, reînnoirea și refacerea țesuturilor.

qi: forța universală a vieții care curge prin trup de-a lungul unor căi, sau canale, speciale. Este numit și „chi". Vedeți „meridiane".

sebum: o substanță grasă produsă de glandele sebacee din piele. Ea menține pielea suplă și lubrifiată, protejând-o împotriva pierderii umezelii.

La Editura Meteor Press au apărut în colecția:

MEDICINĂ ALTERNATIVĂ

- Spiritul Reiki. Manualul complet al sistemului Reiki – *Walter Lübeck, Frank Arjava Petter, William Lee Rand*
- Tratamente naturiste în cosmetică – *Eugen Giurgiu*
- Tratamente naturiste în bolile de inimă – *Eugen Giurgiu*
- Tratamente naturiste în bolile femeilor – *Eugen Giurgiu*
- Sănătate prin terapii naturiste – *Aurelian Gogan-Cîrjeu*
- Practica Reiki – *Jennie Austin*
- Flacăra violetă. Pentru vindecarea corpului, a minții și a sufletului – *Elizabeth Clare Prophet*
- Cei șapte centri energetici – *Elizabeth Clare Prophet, Patricia R. Spadaro*
- Cele patru niveluri ale vindecării – *Shakti Gawain*
- Masaj pentru sănătate – *Chen Zhaoguang*
- Tu, vindecătorul. Terapie prin metoda Silva – *José Silva & Robert B. Stone*
- Reflexologia – ghid practic – *Nathan B. Strauss*
- Secretele Shiatsu – *Cathy Meeus*
- Secretele viselor – *Caro Ness*

TEZAUR ORIENTAL

- Feng Shui. Ce să faci și ce să nu faci – *Angi Ma Wong*
- Feng Shui pas cu pas – *T. Raphael Simons*
- Divinația I Ching pentru feng shui și aflarea destinului – *Raymond Lo*
- Feng Shui – *Raymond Lo*
- Feng Shui pentru avansați – *Raymond Lo*
- Feng Shui pentru orașele moderne – *Richard Taylor*
- Feng Shui. Ghid practic – *Richard Taylor, Wang Tann*
- Feng Shui, ușor și repede – *Barb Rogers*
- Feng Shui pentru sănătate – *Jes T.Y. Lim*
- Feng Shui și banii – *Eric Shaffert*
- Feng Shui pentru locuință – *Evelyn Lip*
- Feng Shui pentru succes în afaceri – *T. Raphael Simons*
- Feng Shui pentru succes în dragoste – *T. Raphael Simons*

CARTE DIVERSĂ

- Iuliana Marciuc în *Miezul zilei – Oana Georgescu, Radu Ștefănescu, Lucia Sterian și Marius Andron*
- Horoscop complet 2010 – *Kris Brandt Riske*
- Madonna. Biografia intimă – *J. Randy Taraborrelli*
- Femeia Hopa-Mitică – *Cristina Stamate*
- Stacana. Triptic cu Ahoe și Toma Caragiu – *Miron Costin*
- Moartea poate fi vindecată – *Roger Dobson*
- 1001 miracole pentru înfrumusețare – *Esme Floyd*
- 101 lucruri inedite despre Da Vinci. Secretele celui mai excentric și mai creator geniu al omenirii – *Cynthia Phillips, Shana Priwer*
- 101 lucruri inedite despre Einstein. Sex, știință și misterele universului – *Cynthia Phillips, Shana Priwer*
- 101 lucruri inedite despre francmasoni – *Barb Karg, dr. John K. Young*
- Despre Macintosh și sistemul de operare MAC OS X (V 1.2) – *Sorin Paliga, Sergiu Partenie*
- Prințul baghetei – *Ioana Maria Lupașcu*
- Cine a pregătit Cina cea de taină ? – *Rosalind Miles*
- 20 000 de nume de copii, românești și internaționale – *Bruce Lansky*
- Sfânta Fecioară de Guadalupe – *Fratele Bruno Bonnet-Eymard*
- Angor Pectoris – *Ivan Denes*
- Adevărata istorie din spatele Codului lui Da Vinci – *Sharan Newman*
- Conspirația Da Vinci – *Marc Sinclair*

PRACTIC

- Admiterea în facultate – *Redacție*
- Despre testarea psihologică auto – *Carmen Ionescu, Andra G. Stan*
- Curs practic și de legislație rutieră pentru mopede – *Mihai Gogoloșu, Gabriel Ionescu*
- 201 rețete de mâncăruri pregătite rapid și sănătos – *Mihai Bășoiu*
- 202 rețete de salate – *Mihai Bășoiu*
- 501 rețete din bucătăria românească – *Mihai Bășoiu*
- Rețete din pește – *Victor Țăruș*
- Totul despre Ciobănescul german – *Joan Hustace Walker*
- Bunele maniere astăzi – *Inge Wolff*
- Cum să cucerești femeile – *Mario Luna*
- Bărbații, dragostea și sexul – *David Zinczenko, Ted Spiker*
- Marte și Venus se ciocnesc – *Dr. John Gray*
- Căsnicia de aur – *Her Dimock, Margaret Dimock*

www.meteorpress.ro

Chiar acum o piele care arată mai tânără!

Cartea prezintă un tratament revoluționar, fără intervenție chirurgicală, care încetineşte procesul de îmbătrânire, netezeşte ridurile şi vă face să arătați – şi să vă simțiți – ca şi cum ați făcut un lifting natural al feței.

Ilustrat cu instrucțiuni clare şi amănunțite, acest valoros ghid împotriva îmbătrânirii vă arată cum să:

- tonificați, calmați şi ridicați pielea din fiecare zonă a feței
- îndepărtați zbârciturile, ridurile şi bărbia dublă
- vă îmbunătățiți tenul
- eliminați încordarea
- vă creşteți energia şi imunitatea
- arătați şi să vă simțiți relaxată şi întinerită

Kundan şi Narendra Mehta vă mai arată cum să includeți masajul facial în programul dumneavoastră zilnic, cum să tratați alte persoane şi cum să vă aplicați singură tratamente de frumusețe cu produse naturale, preparate în casă, astfel încât să căpătați o piele strălucitoare.

Kundan Mehta a conceput această tehnică de masaj facial şi a şlefuit-o în peste 10 ani de experiență practică. Ea lucrează cu succes şi ține cursuri la Centrul londonez de masaj indian al capului. Narendra Mehta se ocupă de terapia prin masaj şi conduce acest centru, unde vin elevi din întreaga lume.

ISBN 978-973-728-208-8

Distribuție la:
telefon/fax (021)222.33.12;
(021)222.83.80
e-mail: editura@meteorpress.ro;
comenzi@meteorpress.ro